آفاق

«الأصدقاء هم الأوطان الصغيرة، الوجه الثاني للحب، الحب الذي لا يتغير»

(عباس محمود العقاد)

العدد 17 الأربعاء 1 ذو الحجة 1441هـ الموافق 22 تموز / يوليو 2020 م

جريدة إلكترونية شهرية ثقافية منوعة تصدر عن مؤسسة البيان للعلوم والمعرفة

حُجُّوا قَبْلَ أَنْ لَا تَحُجُّوا

قال علي كرم الله وجهه: (حُجُّوا قَبْلَ أَنْ لَا تَحُجُّوا) أعلن وزير الحج السعودي محمد بنتن في مؤتمر صحفي عن أن بلاده ستسمح لنحو (ألف شخص) فقط بأداء فريضة الحج هذا العام، وأنهم سيكونون من المقيمين داخل المملكة نظراً للمخاوف المرتبطة بتواصل انتشار وباء فيروس كورونا في العالم.

في حين أوضح وزير الصحة السعودي أن أداء الحج سيقتصر على من هم دون الخامسة والستين من العمر والذين لا يعانون من أمراض مزمنة، وسيخضع المشاركون في الحج لفحص فيروس كورونا المستجد قبل وصولهم إلى مكة المكرمة، وسيطلب منهم الحجر المنزلي بعد عودتهم من أداء الفريضة لمدة 14 يوماً.



كما سيُسمح بصلاة الجماعة مع التشديد على ارتداء الكمامة القماشية خلال الصلاة، وإبقاء مسافة التباعد بين المصلين، وتقرر توزيع الحجاج على الخيام بحيث لا يزيد عددهم على 10 حجاج لكل 50 متراً مربعاً من مساحة الخيام، والحفاظ على مسافة متر ونصف المتر على الأقل بين الحجاج من جميع الجهات.

أما شعيرة "رمي الجمرات" فسوف يُزود الحجاج بحصى جرى تعقيمها مسبقاً ووضعها أو تغليفها في أكياس، مع وجود جدول لحركة الحجاج إلى منشأة رمي الجمرات، حتى لا يتجاوز عدد الحجاج الذين يرمون الجمرات في ذات الوقت 50 حاجاً، لكل دور من أدوار الجمرات.

كما تقرر منع لمس الكعبة المشرفة أو الحجر الأسود، أو تقبيلهما، مع وضع حواجز ومشرفين لمنع الاقتراب منها. يحدث هذا لأول مرة منذ إنشاء المملكة العربية السعودية عام 1932 م.

ولقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: (تَعَجّلُوا إِلَى الْحَجّ -يَعْنِي الفَرِيضَةَ- فَإِنّ أَحَدَكُمْ لا يَدْرِي مَا يَعْرِضُ لَهُ) [رواه أحمد].

لاهمّ لطفك إن القلب منفطرٌ



الدكتور

حمادة حامد

يا ريح يوسف، كم أودت بنا الآه!

أين البشير؟ متى يأتي ببشراهُ ؟

عدنا خماصاً سوى من آه لوعتنا

كالطير في شَرَكٍ ، قُصتْ جناحاهُ

لاهُمّ، لطفك إن القلب منفطرٌ

والموت مفترس يحسو ضحاياهُ

سبع عجاف، وقد جفت سنابلنا

فيك الرجاء ، ومنك الغوث رباهُ

من ذا الـذي يجفو حلب؟





الدكتور

عبد السميع

الأحمد

قـالـت وقـد فـارقتها من ذا الـذي يجفو حلب

أرض بها نبت الـقـصيد وذاع من فيها الطرب

فأجبتها والـقـلـب تـسكنه الـكـآبة والكُرب

قد يهجر الحُرّ الـبـلاد وإن تـسربل بالذهب

أسعى وسعي الـمـرء يدفعه لفرقـة مَنْ أحب

إن كان جسمي ظاعنًا عنها فقلبي ما اغترب



ربّ هذا القلب مجروحُ

الشاعر: صالح الصملة

إنْ سُدّ بابٌ فبابُ اللهِ مفتوحُ

أو ضَنّ ناسٌ فخير الله ممنوحُ

فقُمْ إليه ولُذْ بالبابِ منطرحاً

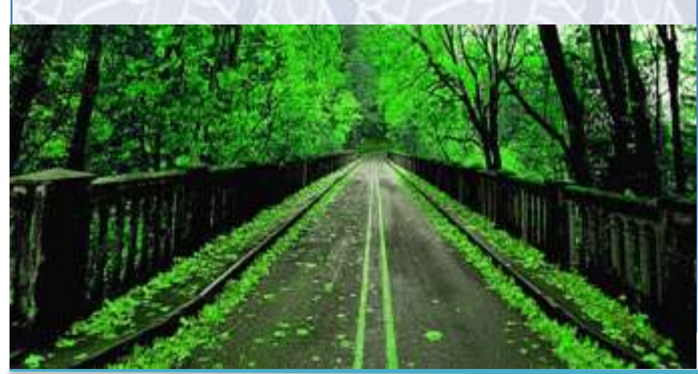
وقُلْ له ربّ هذا القلب مجروحُ

وأنتَ وحدك من يشفيه يا سندي

وقد أتيتُ ودمعُ العين مسفوحُ

فجدْ عليّ بتفريجِ لضائقتي

فما أعانيه فوقَ الخَدِّ مشروحُ



يوم عن عام كامل

بقلم: شروق سلامة الشعار

في ذلك العام.. في بداية شهر كانون يوم الجمعة، فترةِ المساء، المساء الذي فرشَ على رؤوسنا عتمةً حالكةً.. جلستُ أتأمّل بداية اللّيل بحدِّ ذاته.. أتأمل عتمته.. فأغيب بين النّسمات وأشرد بأصوات الصّدى المحطم بعواء الكلاب، ساعتها طلّ القمر بثوبه المرصّع بالصّخر المحطّم المنير.. طلّ بخجل متناهٍ وكأنّه عروسةً تنفضُ ثوبها البلَوْريّ لتُسعِد بضوئها الجميع،

حينها.. نقلتُ نظري بهدوءٍ إلى إطلالته، ابتسمتُ.. ابتسمتُ له بشرودٍ وأمل متناهيان..

فجأة.. شعرتُ بذكرياتي تضع يدها المغبّرة بدماء نزيف الرّوح السّنويّ على كتفيْ وترنو إلى شرودي خائفةً عليّ.. نظرتُ في عينيها وضحكتُ من قلبي.

استغربَت من ضحكتي التي سلبتها مني منذ سنين.. وتبلّجتْ قائلةً:

"الإنسان يحتاجُ لضوء كي يبتسمَ، ويرى الواقع فينسى الذكريات.. ما أن يرى الضّوء حتى يمسُّ جمال الواقع فينسى نفسه وما كان عليه من خوف العتمة وريبتها".

كان كلامُها يُخفي في طيّات حروفِهِ غموضاً متناهياً ثميناً..

فتلك الأحرف لم تكن عبثاً كانت رسالة.. شردتُ في هيكل صميمِ حروفها المتراصّة، وأغمضتُ عينيّ وبكيتُ من حيثُ لا أدري.. فبدأ قلبي بالخفقان.. شعرتُ وكأنَّ كلماتَها عزفت على أوتار قلبي معزوفةً شقَّ الدّماءُ منها دماءً.. ابتسمتُ تبلّجاً وفتحتُ عينيّ.. فأين الذّكريات..؟ كالعادة.. فتحَت نزيف جروحي.. لكن.. أين رحلَت؟!

هل كنتُ أتخيّل وجودها؟ أم وُجِدَت لتَهَبَني رسالة ثمَّ ترحل؟!!

ومن ذلك الوقت وأنا أبكِ بلا دموع.. وأتنفّس من حروف اللّوعة والاشتياق.. وأحرص على جمع مثل هذه ومن ذلك الوقت وأنا أبكِ بلا دموع.. وأتنفّس من حروف اللّوعة والاشتياق.. وأحرص على جمع مثل هذه الرّسائل رسائلاً؛ فأحفظها بدفتر كلماتي وأصرف عليها من حبر دمائي، وأُنعشها بمعزوفة من دقات قلبي..

أمّا الآن فاخترتُ أن أنعِش قلبي بوقف الروتين، أخذتُ قراراً بتطبيق ما يسعِد ذاتي بذاتي.. أخذتُ قراراً أن أكفَّ عن صرفِ دموعي بمسح مغلفات ذكراها بحنين كلّ يوم.. أخذتُ قراراً أن أستفيد من مضمون حروفها المهترئة المبللة بالدماء الباردة.. أخذتُ قراراً أن أبقَ أنا.. حتى لو وقف الجميع بوجه الأنا وذاتي ومستقبلي..✽



قاتلي القوي

الكاتبة : بتول عبيد

قريني هههه يا قريني

لنشعل شمعة ونطفئ الأنوار، ها أنا أمام المرآة مقلتي لا ترف أنظر مطولاً بهما لعلك تأتي!!

أسمع الحركة في الغرفة هل أتيت؟!

تقترب من أذني وتصرخ بصوتك العالي، أنا هنا!

هل لي بتسميتك قاتلي الأقوى؟

أجل..

–هو: لماذا استدعيتني؟ هل سنقوم بقتل أحد؟

–أنا: بكل تأكيد يصعب علي السفر إلى البلد الذي يقيم به فسوف أرسلك إليه.

–هو: من هو يا مولاتي؟

–أنا: لنقل إنه مجرد عابر سبيل ولكن يستحق العذاب.

–هو: ماذا علي أن أفعل؟

–أنا: إنه يعشق سيارته الجديدة، عليك أولاً: بفعل حادث بها دون أن يموت، ثانياً: في المستشفى عليك أن تقوم باللعب في أجهزة التنفس، ثالثاً: كل ما كنت قريباً منه اذكر اسمي، رابعاً: عليك أن تطارده بأحلامه، خامساً: اجعل منه مجنوناً يخرج من المستشفى إلى مصح الأمراض العقلية، سادساً: اذهب بثروته حيث الجحيم..

–هو: كل هذا وهو عابر سبيل؟ هل من مدة معينة؟

–أنا: لن أجيبك على سؤالك الأول فلم يرق لي، اجعله يتعذب لما يقارب ثلاثة أشهر، وفي عيد ميلاده السابع والعشرين قم بقتله مشنوقا.. هيا إلى عملك، دعني أطفئ الشمعة وأعود كما كنا.. اليوم هو الخامس والعشرون من الشهر الحادي عشر

سمعت خبر وفاته فضحكت بشدة، ألم أقل: هو قاتلي القوي؟

إلى اللقاء بحادثة أخرى.



أناجيك يا رباه

الشاعر: سيد أبو بكر الحسيني

أناجيك يا رباه والليل مسبل
وجفني به ما مسّ شيئا من الكرى

أناجيك حالي أنت تعلم ضيقتي
وأنت عليم بالخفايا وما ورى

ولست أرى إلاك ربّي وخالقي
ووحدك شافٍ للسّقام إذا سرى

أحبّك أنت الواحد الفردُ من به
ألوذ إذا ألفيت أمراً تعسرا

♥حقيقة مشوهة♥

بقلم: ياسمين أيمن مسعود

ليلة غاب قمرها وبدأ نورها يتلاشى.. لأجد نفسي أمضي بخطواتي الثّقيلة باتجاه الغرفة، غرفتي. دخلتُ وأحكمتُ إغلاق الباب لأختلي بنفسي؛ معتقدةً أنَّ كل هذا الضجيج لا شيء، جلستُ أنا وأقلامي وأوراقي على طاولتي القرمزيّة، من سهوتي بمتاعب نفسي وحطامها تميل المحبرة بيدي لتنتظر سطور هذه الصفحات متأهبةً نقاط الحبر الذي يسيل بين أناملي، لعلّ انتظارها أضفى لساعات جلوسها أُنْساً من عبق الزهور.. أغمِضُ عينايَ عساي أنام نوماً عميقاً فجأة✿.. سؤال يطرق أبواب قلبي ليجعلني أصرخ بضجيجٍ متناهٍ.. من أنا؟ من هم؟ أستدرك..

تلك الحقيقة المشوّهة بدأت تتجلى لي فتتقلقني💔 فأعود مسترجعة أنفاسي بدقات قلبي المتعب، أعود لأنقذ نفسي ووجودي.. لكن كل ما أدركه تخطفني دمعة من دموع الماضي فأتذكر أنني خُلقتُ حرة اتجاه نفسي وذاتي.. فأبحث بتصميم عن ذاتي ومستقبلي.. فأشرد..

مَن أتى بي إلى هنا؟ إلى أناس لا أعرف عنهم سوى أنني بينهم ضمن مجتمع قد لا أكون راضية لوجودي به.. لكنني ملزمة.. فيبقى أناس يربطني بهم ذكريات رسموها لا تمحَ.♥



كن عفوياً.. تكن أجمل

بقلم: نغم ياسر مزعل

تتغير النفوس وتتبدل، تلك حياة البشر لا خلاف في ذلك، ولكن هنالك نوع من البشر مستثنى عن غيره، فريد بجماله، وجوهرٌ براق بمعدنه.. ألا إنهم البشر الذين يتصفون بالعفوية.. تلك العفوية رمز البساطة، ومفتاح الجمال والراحة، قلة من الناس ما يتصفون بالعفوية ولكن من أتصف بها يدخل في القلب دون استئذان.. يمنحونك الحب برقتهم.. فهم ذوات الرأي الصادق بأسلوبٍ جذاب.. بعيدين عن التصنع، واثقين بذاتهم.. قلبهم أبيض يبرز فيه النقاء.. متكيفين مع الجميع بوجهٍ بشوش.. لا ينتقدون ولا يتنمرون..

ذلك هم العفويون.. بعيدون كل البعد عن النفاق والخداع، كاسبين حب الجميع..

فكن عفوياً.. تكن أجمل..

حزني السعيد

بقلم: هدية الله سامر حَمَر

يلمعُ في الأفق هناك، هكذا كان التشبيه بليغاً خالياً من ذبذبات الشك، أكان اعترافاً خطيراً للغة بجريمةِ الإفصاح هذه؟ لذا أُطلَقُ الحكم على الجمل أنْ تتناسى كيفية التشكيل والتشكّل، وكيف لا وهي التي لطالما بالغتْ في تجسيد المشهد، للمرة الأولى لا تنتفضُ الحواس عند سقوط شعاعه على جدار الغرفة، لم تهتز أوتار القلب متنبئةً باختفائه، حالةٌ من التصالح مع الظلام، ومع الغياب، بل إنها الرغبة هذه المرة رغبة الاختباء من لسعة الحنين الذي وإنْ زارني أتوه في الإجابة، وهل صدقاً للحنينِ خيارٌ غير الحنين؟

يزورني طيفها، ربما هي الكائن الوحيد الغائب قالباً، الحاضر قلباً، اليد التي أحتفظُ بحرارة فقدانها تحت جلدي..



العينُ التي ما نامت عني حتى في عزّ غفوتها.

حدثٌ جمٌّ ذاك الحدث، أظنُ بعدها لا شيء قابلاً للإحداث في شعوري، تختبئ بين وسادات الحلمِ أصابعها، تمشطُ خصلات شعري، تصنع منها جديلةً، ينمو عليها زهر وصلٍ بيني وبينها، تحذرني كعادتها من الطرق الخالية، أسألها ومن سواكِ يؤنس هذا الطريق؟!

تبتسم وتختفي، وأفيقُ على رصيفِ الغياب مجدداً، فكلّ الذين مروا في رحلة عمري غابوا، هكذا هي رحلة القدر تكون بإنصافها تهبكَ مقعداً لتتعلمَ السفر، لكنها عند لحظةٍ ما سترميكَ عند مفترق طرق لتكوّن رحلتكَ أنت، فهذه رحلة حياتكَ، حياتكَ أنت.

علّمتنا المعلّمة ولم تخبرنا..

بقلم: هديل الشوفي

لم تعلّمني المدرسة كيف أكون أقل حزناً، ولم تخبرني المعلمة أنّ خطّة حياتي التي قصصتها عليها لنْ يحصل منها مشهد واحد.. قضينا وقتاً نردّد أغاني وندور حول أنفسنا، لم يخبرنا أحد أن هذا الدوران أبدي.. الجبل الذي رسمناه مع البحر الأزرق.. لم تقل معلمة الرسم أنّ خلف كلّ جبل شخص وحيد، وأن الرمال على شاطئ البحر لم تكن تحلم بهذه الحياة.. لقد علّمونا أن نقرأ قصصاً قصيرة و لم يخبرنا أحد أنّ حياتنا ستكون قصيرة وبنفس الرّتم القصصي، ومكررة أيضاً تماماً كقصة (ليلة والذئب) المُستهلكة.

لم أعرف أن الاختبارات لا تنتهي وليس لها وقت محدّد.

أخبرتني المعلمة أن أكتبَ الوظيفة بخطٍّ جيد، لكن لم تخبرني بأنّ أيدينا ستتعطّل يوماً عن العمل.

في الحياة لا يجلسْ اثنان اثنان على المقعد.. الحياة مليئة بالمقاعد التي لا يجلس عليها سوى شخص واحد.. كتبنا على المقاعد خطوطاً فارغةً.. كان هذا آخر أثر تركناه.

في المدرسة عرفتُ أن للقطارِ محطة، لكن ماذا عنّا؟

تفاحة الفراق

بقلم: آلاء هلال

مدينة العشاقِ.. حاكمها الهوى

هي كالجنة عند النظر إليها تصبح أسيراً لها، كَتَب الحُبُ وصيّةً على لوحِ القدر، والنصيب، يا عشاق لا تقتربوا من شجرةٍ.. لشيطانِ الرحيلْ.. لا تقطفوا التفاحة فتحل عليكم اللعنةْ.. نهطلُ بكم إلى أرضِ الجحيمْ، تسكنون بين أشواك الحنينِ.. وشموس الشوقِ الحارةْ دائمةُ الشروقِ، تطاردكم أرواح الفراغ.. ترعب أرواحكم.. تزرع الخوف بكم ببقاءِ الوحشةِ والوحدةْ نصيبها بالبرودةْ.. لا شمس الشوقِ تدفئها

نَقُصُ جناحي النّسيانِ.. ليبقى نسيانه مستحيلاً، نبترُ أقدام الهروبِ.. لتبقوا عاجزين عن الحراكِ عن أخذِ يد العون، عن الخروجِ من عالمِ العقاب.. نشمعُ ذكراه كالشمعِ الأحمرْ على نواةِ القلب، كوشمٍ فرعونيّ أبديٍّ أزليّ لأرسم على جبهتكم.. عاشقين سيئين.. مذنبين مجرمين، ذنبكم بأيدكم.. جرمكم بفعلتكم.. مَن يستطع النجاة منكم.. مِن هذا العذاب الأليم، سيكون بريئًا قد ظُلم دون قصدٍ وعمدٍ..



هل مَرَّ بك طيري؟

بقلم: غدي إدريس

ارحل حيث يأخذك القدر.. فقد جئت بموعد رحيلي.. تحط الرحال بأرض غير أرضي .. لم تكن يوماً قدري

أسأل القادم: هل مر بك طيري؟

تائه عن دنياه فلم يسعه أرض ولا سماء

أيها الثائر على الزمن، لن تجد عشاً يحصنك كعشي.. ابتعد وغادر.. ستعود نادماً تطلب الصفح مني.. تبعدنا الأيام وتجمعنا الأحلام وعين الساعة تدور ولا تنام.

رحيل وعودة.. لقاء وفراق .. خوف وترقب

وما زلت تبحث عن عذر للرحيل.. ولا زلت أبحث لك عن عذر..



إبداع متقف

د. منى فتحي حامد

عنواناً للإبداع و للرقي، مغواراً واثق الكلمة، يشدو بكلماته إلى أذناي كسيمفونية لأعذب ترنيمة، بِشتى الأحاسيس والمشاعر..

نعم، هو الحقيقة وليس الحلم الزائف، ذو نسمات فيروزية، متحدياً لأي عواصف، ذو فطنة متحاكية ومنهجية وموضوعية..

يسرد عن الواقع و الحقائق و المتطلبات ، حتى بات بأرواحنا تائها ضالا ، فحينما نتأمل نثريات الحروف ، حول شتى الموضوعات التي يكتب عنها ، نلمح أنها تمس عالمنا المثالي و نستنشق منها نسمات الهوى بجميع مواسم الطبيعة في حرية ، فنعود إلي الماضي و شموخه بواقعنا الحالي وبالحياة الآتية..

واثقاً بالمبادئ وبالخطوة، كاشفاً الحقائق بمرآة أعيننا، منادياً إلى الانفتاح والعولمة مع التقدم والانتماء لبلادنا العزيزة على أفئدتنا والغالية



مُحباً للوطن، عاشق للعمل، هاوياً الاحترام لقدسية المصطلحات والمفاهيم، متمنياً الخير لكل إنسان، متيماً بالفَلاح والنجاح والارتقاء والتشييد..

ليس هناك مثيلاً لابتسامته، شموخ وثقة، عاشق أصيل، من بين عينيه بلاد الرافدين، وعلى جبينه منحوتاً، ها هي حبيبتي وأميرتي بنت النيل..

بمقلتيه الحنان والدلال كَطفلٍ وليد، مشتاقاً إلى عناق أفروديت، نزار الشهامة، وأبنودي الصعيد، شوقي التاريخ وقيس الحبيب، أسطورة العشق بين الحدائق وجناتو البساتين....

التحية والتقدير إلى من أشارت إليه نسماتي بالعزف وبتغاريد العندليب...



كان سعادة

بقلم: نور الهدى محمد وضاح

إنها المرة الأولى التي أحاول فيها أن أكتُب لَك لا أكتُبك، سأوجه كلامي لأفعالك لا لقلبك، سأنظُر مليًا وربما أخيراً في عينيك..

نعم ستكون كذلك.. لأرى سوءكَ فيهما وذلك لأول مرة أكتب لك؛ لأؤكد بأني سأنسى ملامحك، صَدِّق أو لا تُصدق، فلم يعد يهمني رأيك، ستفاجئك القسوة في كلامي، لكنك ستعتاد مُجبرًا على ذلك..

سأنساك يا سعادة، لكن لن أنسى سعادتي، سأرفق الحُزن مع نسياني لك، لا أنكر تلك المشاعر اللحظية الجميلة، لكنها لم تَشفني، هذا ما استنتجته مؤخراً، ها أنت الآن في مرحلة المواجهة مع نفسك..

عندما تقرأ كلامي ستعاود النظر للوراء، بالمناسبة لن تراني هُناك.. فأنا أمامك بعد الآن لكنِّي أقوى من السقوط في دوامتك ثانيةً، وأنضج من الوقوع في الحفرة مِرارا، جاءتني موجة من بحرٍ لترفعني بعد سقوطي.. لكنَّ النهوض كلفني الكثير من الألم..

أنت تعلم أني أقبل تحمل جميع الآلام على أن لا أراك حزيناً أو عابس الوجه..

هل تذكر في الفترة الأخيرة من حربنا سوياً؟

هل تذكر كيف كان وجهك؟

لقد كسرتني ملامحك حقاً، لم أندم يا سعادة، ولا تنسى أني وضعتك موضع سعادتي، وربطت بهجة قلبي في نبرة صوتك، مضى أسبوعانِ على نسياني لصوتك، فكما تعلم قدرات ذاكرتي ضعيفة..

أمَّا الآن؛ فقد حان وقت كلمات الوداع بالرغم من كُرهي له لكنَّك حشرته في أنفي!

حسناً.. سأبكي معها، لتكُن الدموع الأخيرة لك منِّي، كما أرفقتُ مُسبقاً لَم أندم..! فقلبي لم يُخطئ في حبك يوماً، لا أدَّعي الكمال فكلُّ إنسانٍ خطّاء حتماً، لكن أخطائي مهما كانت لم تنبع من قلبي قط..

سلِّمني قلبي اليوم؛ وخُذ ما تبقّى مِنكَ فِيَّ، فهذا اختيارك، ليكُن دربُك مملوءاً بالسعادة الحقيقية، والحب المثالي، والكثير من الضحك اللائق بك، اعتنِ بقلبك ووعْيك وتلك الحُفرة في يمينِ وجنتك، سلِّمهم لن ستحظى بالأبدية في قلبك.. لا تجعلها تَعِش الأمور السيئة كعبوسك، وغضبك وفقدانك..

لقد استلمت قلبي ناقصاً، لكن لا بأس..

وأخيراً.. الأمر كلفني إعادة بناء نفسي مجدداًَ ..

الوداع الأخير: لا تقلق فإنه مليء بالحُب الذي أفرغتُه فيك..!





غَرِيبَانِ



الشاعر الجزائري

عمر علواش

أعنِّي علَى نَفْسِي إذَا كُنْتَ صَاحِبي
فقدْ صِرْتُ مِن نفْسِي أخَافُ علَى نَفْسِي

غَرِيبَانِ لا شَكْلِي يُوافِقُ شَكْلَهَا
ولا لَوْنُهَا لَوْنِي ولا جِنْسُهَا جِنْسِي

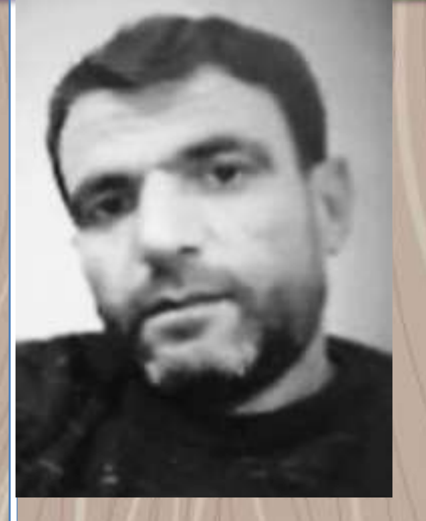
تُبَادِلُنِي شَكًّا بِشَكٍّ فَكُلَّمَا
سَلَكْتُ سَبِيلاً يَمَّمَتْ غَيْرَهُ عَكْسِي

ومِنْ عَجَبٍ مَالِي سِوَاهَا ومَالَهَا
سِوَايَ ولَمْ تَحْفَظْ ولَوْ مرَّةً دَرْسِي

أُنَادِي فَلَا تُصْغِي وَأَسْمَعُ صَوْتَهَا
حَسِيساً فَأَمْشِي خَلْفَهَا رَاضِياً حَبْسِي

فَكُلِّي لَهَا لَوْ كَانَ يَنْفَعُ عِنْدَهَا
وَمَالِي أنَا مِنْهَا سِوَى مَا طَوَى أَمْسِي

لازلت هناك



الأديب

حسن قنطار

لم أعد أستنفر الفراش صباحاً لأجدني رأساً مرمية تحته وقدمين فوق الوسادة.

الآن لازلت أستنفر رأسي وأضبط قدميّ ولكن بنومٍ جديد ويقظةٍ جديدة.

لم تعد كتاباتي وقصائدي حالةً سعيدة، كانت كل الحروف تعانق حركاتها وكل القصائد تراقص أوزانها.

الآن لازلت أكتب وأنثر وأقرض كذلك بلغة جديدة وشكل جديد؛ حروف خاملة وأشعار ناعسة وعبائر ميتة.

لذلك أفكر بإنجاب ذاكرة جديدة

لولا أنني لا زلت هناك.



أفكر في إنجاب ذاكرة جديدة؛ فالسنوات العشر التي تمارس تمارينها التكوينية في رأسي قتلت نصف ذاكرتي القديمة، وأرهقت النصف الآخر حتى ترهّل.

لم تعد أمي تفاجئ الشمس باكراً لتسرق منها شعلة توقد تنورها العابق بروائح الأرغفة والدخان وهي تسبّح تارة وتغني للصباح تارة أخرى.

الآن تستيقظ أمي باكراً كعادتها ولكن برائحة جديدة وصيحاتٍ جديدةٍ أيضاً.

كن في نواحيه

الشاعرة: يسرى هزاع

سقيت شعري فاخضرَّت قوافيه
غُصن القصيد إذا ما مات أحييه
فيمَ التَّعلُّل والأطياف تائهةٌ
وكل حزن أتى يدمي فأعطيه
أذكيت أوردة قفراء موحشةً
تُفني هواي.. وجئت الآن تسقيه
لا بارك اللّه فيمن شيّعوا لغتي
مات القصيدُ.. فكيف الآن أرثيه
ملء التَّصَبُّرِ أحلامٌ تُراودني
فأغمِضُ الجفن عنها.. عن أسى فيه
والروح من بعدكم قد فارقت جسدي
يا ساكن القلب ارحمني وداريه
سهوت عنك وعن أطياف تلسعني
يا من لك النّبض تغفو في مآقيه
فأنت أول من غنّى على وتري
وانت آخر من لحني يُناجيّه
ما زال لحنك والأغصان راقصةٌ
رقص المجانين في شوق وفي تيه
يا ساكن القلب لا تنأى بلا سبب
إن كُنت هاجره ..كُن في نواحيه

ليتني أجيد إعراب الناس..!

الكاتب: غازي جنيد

ليتني أجيد إعراب الناس، كما أعرب حروف العربية، فلا أرفع إلا العظيم، و لا أضم إلا الصديق، أميز صحيح البشر من الذي في نفسه علة.. لو أنني أعربتهم: ما أصبحت مضافاً إلى سنين من الآلام، لم أكن فيها إلا مفعولاً به، و لعرفت من أجاد النصب على مشاعرنا، تاركاً وراءه قلباً مكسوراً يجر الحزن جراً، و لكن الناس تأبى إلا أن تكون مبنية للمجهول، معطوفة على التوهم، مستترة لا تقدير لها.. لتعذر ظهور الحقيقة على القناع.

ومضات من الواقع

بقلم: رنيم سعيد ابو فخر

بالأمس كان حلماً جميلاً، بالأمس كنت أنا، كانت روحي ملازمة لجسدي، وكانت ضحكتي قرينة روحي

أما اليوم كدت أشعر وكأنني خلقت قبل لحظات، اليوم أنا فارغة تماماً

رؤيتي لعشريني ّ متسول على أزقة أحلامه كادت تسقطني انهياراً.

آخر ٌ يجول بين زقاق وزقاق ليبيع أوراق الحظ تلك، وهو قد بدأ بهذا العمل بعد عامين من حصوله على الشهادة الجامعية من كلية الهندسة ، تلك التي لم تؤهله سوى لوظيفة حكومية يأخذ مقابل عمله بها عشرون ألفاً أو ثلاثون !.

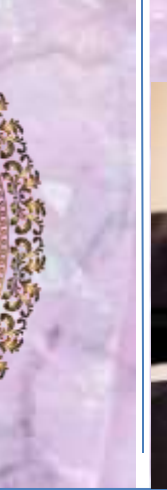
أترى أين أودع حظه عندما ذهب لشراء هذا الكم من الأوراق ؟

أتراني ماذا أتحدث لكم عن ذاك الأربعيني ّ الذي يرقد على مقعد خشبي مكسور القوام؟

على ما يبدو أنه وجده مشابهاً لروحه المكسورة، اختار أن يأخذ منه صديقاً لذاته ورفيقاً لبقية أيامه، لم تكن لدي ّ الجرأة أن أذهب لأحادثه، لم تكن لدي ّ القدرة أن أسمع قصة حزينة مدمرة اكتفيت بالنظر إليه تارة، وإلى أولئك المارة الساخرين تارة أخرى، أتراهم لا يشعرون؟

أولئك لم يتحرك بذاتهم أي ساكن ؟

في الواقع لا أدري بأي صفة يمكنني أن أنعتهم، أو أي مسمى سأطلقه عليهم..!



لكن على ما يبدو لا يليق بهم أي مسمى، أولئك بلا قلب ولا شعور

أو حتى بلا عنوان، أنا على يقين أنني سأراهم يوماً يجولون بحثاً عن خبز يقتاتونه..

سأرى الأحوال قد تبدلت لتجعل من كبريائهم ذلّاً وهواناً.. سأراهم يذهبون من شخص لآخر يأخذون قطعة نقدية أو اثنتين..

أنا على يقين أنّ هذا اليوم قد اقترب، كلي ثقة وإيمان بمصيرهم الحتمي..



مُنَاْجَاْةْ



الأستاذ الدكتور
سعدالدين إبراهيم المصطفى

إلَهِي أَنْتَ علّامُ الغُيُوب
وَلَيس سِوَاكَ يَعلَمُ فِي القُلُوب
وأَنْتَ القَادِرُ الفَرْدُ الحَكِيم
أدِمْ نُعماكَ مِن بَعدِ الكُرُوبِ
فَغَيِّرْ حَالَنا يَا رَبِّ فَضلًا
فَكَيفَ لَنَا بِهَا سَتْرَ العُيُوبِ
فَنَحنُ عِبادُكَ الضُّعفَاءِ إنَّا
مِنَ العَثَرَات دَومًا فِي هُرُوبِ
وَنَحنُ المُذنِبُونَ وأَنْتَ تَعفُو
عَنِ الزَّلاتِ غفَّارَ الذُّنُوبِ

السعادة المختصرة

الكاتبة: ناريمان خالد قاسم

-يا شيخي جئتك محملاً بالحزن والأسى وضيق الصدر وحرقة القلب!

-لِمَ يا بني؟

كادَ رأسي أن ينفجر، ليس لي مال ولا جمال ولا شُهرة ولا ذا حسن في الأهل ولا محظوظ بالأصدقاء، ولا بالنسب الصالح، وقد أحاط الفقر منزلي ومزق ثيابي وأحشائي جوعاً!..

يا شيخي لِمَ أنا فقير الحظ هكذا؟ رغم أنني لم ألحق الضرر والأذى بأحد.

-يا بنيَّ بلغتُ من العمر التسعون عاماً، ما جاءني سؤال أسهل من هذا.

أولاً أجبني عن سؤالي:

لستَ ذا جمال! لكن هل يوجد أي عضو عاجز فيك؟!

-لا الحمد لله

-لستَ بذا شهرة؛ ولكن هل أصاب سمعتك سوء ولا تستطيع أن ترفع رأسك أمام الناس؟!

–لستَ ذا حسن في الأهل؛ هل أصيب عِرضكَ سوء أو مكروه؟

-لا الحمد لله

-لست محظوظاً في الأصدقاء؛ هل الأصدقاء هم آخر البشر؟

-لا طبعاً

-لذا يا بني أنتَ محاطٌ بأكثر من كل ذلك، الخير والسعادة، الذي تظن أنَّ حياتك قائمة عليهم

لو أبدلتَ كلمةُ لِمَ بالحمد لله ؛ لَوجدت حياتك مختلفة تماماً على ما هيَ عليه الآن

فإجابتي لسؤالك ما دمتَ أنتَ وعائلتك بصحة جيدة، وراحة تفكيرك، ولا تعانون من أي ابتلاء؛ فأنت محاط بأهم الأسباب لِتكون سعيداً وتحب الحياة، حاول يا بني أن تتقرب من الله بكل جوارحك، واحمده دائماً وأبداً، وتوكل عليه في كل الأوقات؛ تجد أن كل الأسباب هُيئت وانجبر خاطرك وقلبك.

رواج



الأديب والشاعر
محمد الجوير

أسـمَعْـتُـهـا شـعـراً و كنتُ على وَجَلْ
مِنْ صَـدِّهـا و صدودُهـا لا يُحـتَـمـلْ
ووجـدتُـهـا لـي فـرصـةً لأبـثَّ ما
واريـتُ مـن ألـمٍ يـراوِدُه الأمـلْ
فـبـذَلـتُ حرفي مِنْ عصارةِ مُهجتي
وسـكَبْـتُـهُ سَكْـبَ الدُّموعِ من المُقَلْ
وحـسِـبْـتُ أنّـي كـلَّـما أصفيتُـهُ
وخضبْـتُـهُ بـدمـي لـبـغيَـتِـهِ وَصَلْ
نـظـرَتْ إلـيَّ بـدهـشـةٍ مـغـرورةٍ
لم أدرِ ما تـعـنـي بـهـا؟ هـلْ مِنْ زلَلْ؟

فكففتُ عنْ بـوحـي و رأسـي دائـرٌ
مِنْ حيرتي و زجرتُ حرفي مِنْ خجلْ
و كـأنَّـنـي ضَـيَّـعْـتُ في عصرِ الفَضا
سُـبُـلَ الهُدى و تَخِذْتُ راحلتي الجَمَلْ
وكـأنَّـنـي بـدَلَ الـوقـوفِ على مَـدى
تـرفِ الـحَضارةِ قـدْ وقفْتُ على طَلَلْ
ولـربَّـمـا أسـرفْـتُ في لـغـةِ الأسـى
ونسـيـتُ مِنْ شغَفي بـهـا لـغـةَ الغزَلْ
وسـألـتُـهـا لِمَ تَعـرضينَ؟ فأسـفَـرَتْ
عنْ بـسْـمـةٍ صَفـرا و ردٍّ مُـخـتَـزَلْ:
هـذا الـذي تُـسْـمـيه شِـعـراً قـيـمـاً
صـوتٌ أضـاعَ صـداه أو نـجـمٌ أفَـلْ
ما عـادَ لـلـشِّـعـرِ الـشَّجِـيِّ رواجُـهُ
إلا كـبـيـعِ الـوردِ في﴿ سـوقِ الـبـصَـلْ﴾

مع القرآن والذكر



الشاعر
طريف يحيى الشيخ عثمان

مـع الـقـرآن والذكر
سرور النفس لو تدري
تهيم وترتقي نشوى
وتجلـو غـامض الـسر
حـروف الـذكر زاهية
تـشــع كــبـارق الـدر
وآيـات مـشـعـشـعـة
تـموج بروعة الـطـهر



آفاق تلتقي الكاتبة الجزائرية عهد بوقرقار

في عددنا اليوم سنحاور الكاتبة الجزائرية عهد بوقرقار من ولاية خنشلة

أهلاً ومرحباً بكم في هذا العدد الجديد، نود بداية أن تعرفنا الكاتبة المتألقة عهد بوقرقار على نفسها باختصار؟

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير خلق الله الرحمن، أما بعد:

فأنا عهد بوقرقار فتاة الأزرق أبلغ من العمر الواحد والعشرين ربيعاً من ولاية خنشلة، طالبة حقوق، وعاشقة الأدب العربي.

متى بدأت عهد تمارس الكتابة؟ ومن كان يشجعها على ذلك؟

بدأت أمارس الكتابة منذ الصغر وبالتحديد في العمر الرابع عشر، وبالتحديد مع كارتون ايميلي، والذي كان أول محفز لي في تحقيق النجاح، أما من ناحية التشجيع فقد شجعت نفسي ونفسي بالكتابة مراراً وتكراراً، وجعلت من الفشل قوة، ومن الانتقادات تحسيناً للكلمات، وعند معرفتي بالكتب الجامعة جعلتها فرصة لي للسير نحو طريقي، وشاركت بثلاث كتب جامعة وهي:

كتاب: "توباز" وكتاب "هي وهي" وكتاب "من ثغرها نور".

عهد صاحبة كتاب (اللغز الأسود)، هل هذا الكتاب رواية؟ وما المقصود باللغز الأسود؟وما مضمونه ومحاوره الأساسية؟

كتابي الخاص "اللغز الأسود"* هو عبارة عن مجموعة خواطر نبعت من قلبي، والمقصود باللغز الأسود هو أنه يعبر عن الحياة السوداء، أي قصدت بها جانب الحياة المظلم وما يعانيه الإنسان في حياته، مضمونه يحكي عن واقع الإنسان المر الذي يعيشه، محاوره الأساسية أنه يدور حول (اليتيم والنصيب و المعاناة...).

من خلال إشرافي على كتاب جامع ورؤية الكثير من المواهب والمواضيع المختلفة رأيت أن الكتابة روح يسري في دم الشخص، وعمر الشخص لا يحدد موهبته، ففي كتاب الجامع شارك من بعمر الثالثة عشر وموهبتها فاقت من بعمر العشرين، لذا أعتقد من وجهة نظري أن هؤلاء الكاتبين الناشئين لهم مستقبل زاهر.

مَن الأدباء الذين تركوا بصماتهم في أسلوب الكاتبة عهد؟

الأدباء الذين تركوا بصمتهم في أسلوب كتابتي حسب فهم جبران خليل جبران وأحلام مستغانمي باعتبار هذه الأخيرة الأقرب لي، ويعتقد الكثيرون أن أسلوبي مشابه لها.

ما هو رأيكِ في (آفاق)؟ وكيف تعرّفت عليها؟ وهل من مقترحات لتطويرها؟

آفاق قيل عنها انها جريدة رائعة، تعرفت عليها من خلال كثير من الأشخاص الذين كانوا يتحدثون عن مكانتها؛ فكانت فكرتي أن أتعرف عليها أنا أيضاً.

المقترحات: أن تجعل آفاق في كل أسبوع مرة أو مرتين تعريفاً موجزاً بصاحب إحدى الأقلام الجديدة، مع بعض التحفيزات المعنوية للكتاب المبتدئين.

ما طموحات الكاتبة عهد المستقبلية؟

من الأهداف التي أطمح لتحقيقها هو أن أصبح قاضية، وتتحقق حلم والدي، وأن أصبح كاتبة وأنشر معنى الكتابة وأشجع الكتاب الصغار والناشئين.

ماذا توجهين من كلمة للمتابعين في نهاية هذا اللقاء؟

أوجه شكري أولاً لجريدة آفاق لمنحي هذه الفرصة الجميلة ومنحها بعضاً من وقتها، كما أوجه كلمتي لكل من يقرأ حروفي، وأريد أن أخبرك أن الكتابة جزء لا يتجزأ من ذات الشخص، ومن في قلبه ذرة حلم لا يتخلى عنها بل يحارب من أجلها؛ لأنها ستتحقق لا محالة، وأخيراً شكراً للجميع.

إسْفَافٌ



الشاعر: سعيد يعقوب - الأردن

يُبارِكونَ ولَا أدْرِي علَى مَاذا
يَجْرِي ويَحْدُثُ فِي كُلِّ الدُّنَا هَذا
حُبُّ المُبَاهَاةِ بِالأَوْهَامِ يَشْغَلُنَا
فَكَمْ أرى كُلَّ مَا أَدْمَى ومَا آذَى
حُبُّ التَّفَاخُرِ قَدْ أَعْمَى بَصَائِرَنَا
وَلَيْسَ نَرْجُو مِنَ الإِسْفَافِ إِنْقَاذا
فَكَمْ جَعَلْنَا مِنَ اللَّاشَيْءِ مَفْخَرَةً
وَكَمْ صَنَعْنَا مِنَ الأَوْبَاشِ أَفْذَاذا

بين اللقاء والصراع

الكاتبة: هدى الخالد

قرّبني إليك واحتوي كدمات الجوى العالقة على جسدي.. امسح آثار المجتمع التي تحاول سحب خيط التعبير لدّي.. لا يعلمون أنّني خرساء دون أوتاري الرّوحية ! لا يدركون أن الهوى ترك ندبة على خافقي ليصبح حالي خارجًا عن السيطرة؟ العادات ليست سببًا لانفصال أوتار الشغف عن قلبي، كيف يمكن للكمان أن يغني دون أوتاره؟ كيف يمكن للفراشات الصّمود دون أثر قُبل الورد العالق في جناحيها؟ كيف يمكن للزهرة أن تفتح قلبها لاستقبال نطفة الحب التّي تحييها؟ كم من عاشقٍ فقد رحيق الحب ليتجرد ويلفظ أنفاسه الأخيرة بين يديّ الفراق! ألم ترتوي التربة من أعذار الصغار؟

كيف يمكنني شرح البعد لبراعم الشوق المذبوحة على أعتاب الوصب؟

فكلما حاولت النهوض من كسرتها بنسمة حب عابرة صفعها عذر الغياب؛ ليجعلها تنزف كمًا هائلًا من المشاعر حتى تجرّدت؟

لن أسمح لهاوية الانتظار بالتهام نثرات روحي العالقة في طريق رؤياك.. أنا سأحاول مرارًا للسير ببقايا قطعي المكسورة.. حتى أصل لعناق يضمد نزف الشوق.. لِأحيا في عالم الحب الأزلي دون شروط ودون قيود.. بحفنة قرب والكثير من الشغف.. طيفي طيفك دون واوٍ تبعدنا.



بنت البلد

بقلم : صالح علي الجبري

تظلين أنتٍ كعهدي بك
حزيرانية مثل بنت البلد..
فتشرين أعطاك ظهر المجن
وأيلول غادر كما أعتقد
وأنت تدقين نفس الوتد
وآبار مطعون منذ أمد
وأنت كبلقيس شامخة عصامية..
ليس تخشى أحد
يعانق طولها السماء
ويبدو مع الغيم نجم سهيل
في الأرض تظهر عناوينها



وفي البحر سياقاتها والجسد
وكانت تربي أولادها
عصاة يحبون ذاك الحسد
يضاعف أحزانها بعضهم
قساة ولا من ولد
وتدعو لهم كل حين
رب اهدِ بني وضاعف بهم يا إلهي العدد
جمال يزين تاريخها.. وحاضر على كف
واحد أحد
فتبكي كثيراً على حالها
وضاعت ملامحها والمدد
على أي شيء بكت يا ترى؟
و جيرانها ينقضون العقد

معاناة يتيم

بقلم: عهد بوقرقار - الجزائر

خرجت إلى الدنيا وحيداً
بسب نزوة أحمقين
فهل من مجيب لنداء آهاتي
سالت دمعتي
وأصبحت بعيون القساة منسياً
فقدت حنان أمي وأبي
وحرمت من حضن ينسيني
لكن البراءة تشرق في عيني
لن أحزن من ظلمة القدر مادام لي رب رحيم
لا تكن من الحاقدين فتكون من الخاسرين
أنا اليتيم في دنيا ذليلة
ضائع وسط ظلمة حالكة
خسرت طفولتي
وفي الحياة أشقى وأعاني
★★★
أنظروا إلي
عظامي الهشة وثيابي الرثة
ارحموني يا قوم
فرب البشرية قال" فأما اليتيم فلا تقهر"
شدة البرد القارس تقتلني
حملت الرضا على كتفي
أبكي، أبكي، أبكي
لكن اللئيم سرق حقي
أنا اليتيم
★★★
أواجه العالم بمفردي
أنظروا إلى وجهي
رسمت حروف العطف على جبيني
تناديكم إلى الرحمة
لكن لا جدوى من آهاتي
مادامت رحمة الله حالت بيني وبين وحدتي
وهبني العدل في المحكمة البشرية
منحني حلاً لطالما شغل ذهني
بقول رسوله عليه الصلاة والسلام
"أنا وكافل اليتيم كهاتين في الجنة" وأشار
بأصبعيه السبابة والوسطى
هكذا نجاني شرور الدنيا.

ملاذي الدفين



بقلم: جابرية محمد ليلى

لمْ تفعلْ شيئاً سوى أنَّك عكرتَ صفوةَ وحدتي وألقيتَ انتباهاً لتفاصيلِي المملةَ، فأصبحت تشتاقُك كثرةُ عتابِي.. إلى الآن لَمْ أعِ ما حدَث، لكِنْ رعشات مِن الاختلافِ قَد احتلَت هيامنا.. لَمْ تعد تحمل لهفةَ البدايات ولا قصاصات حكاياتي جعلتُ مِنْ الكتابة ملجأ لقلبِي لكنْ أيُّ أمان هذا أهربُ فيه منك وإليكَ.. أراك هُنا بينَ الألفِ والهاءِ، أراك هُناك بينَ الضَّمة والسُّكون.. نظرتُ لسماءٍ ليلاً بعيون بريئةٍ، أنقلهُم بينَ نجمةٍ وأخرى، وأنا أتنهَد تنهيدةً تقطع الأنفاس وتشبهُك؛ علّي أحظَى بكَ يا قمري، لكنْ كانتْ ليلةً يتيمةً بلا أنت، أتعلم؛ تُشبِه يُتْمَ يدِي فقدْ افتقدتْ لشعيرَاتِ لحيتِك الَّتي أسرتْ خيوط فؤادِي سراً.. يلتهمُني نكدِي شوقاً لاحتوائِك لَه ولتقلبَاتِ دلالِه، لكنك لمْ تعدْ أنتَ، والحظ الأسوأ أنني غبيةٌ فِي فهمِه.

اقتحمَك شخصٌ أخر، غلفَك وأسقطَ نفسهُ مكانك؛ عدْ مسرعاً فقد أفسدَ ما علمتنِي إيَّاه، أصبحَ ينسج طياتِ نهارِه بِلا عباراتٍ مني، ويختمُ يومَه بلا استيعَابٍ لأحداثِ يومِي.

لَم يفهمْ، لَم يفهمْ أنني عندمَا أداهمهُ بوداعٍ مفاجئ أقصد به أن يشدَ قبضتَه على كفِ يدِي، ويكفكفَ دمعَ عينِي الخجول بأصابعِ يديهِ الخشنةَ الَّتي ازدادتْ عِشقاً للقلمِ عندمَا تعثرتْ بي. لِمَ لمَ هشمتَ روحِي بغرامِك المؤقتِ؟؛ ألمْ يكفك ألماً التقطه مِنْ نصوصِي، تلكَ الَّتي خطَّهَا نزيفُ جروحِي الدائم؟! ألم يكفك مداعبةً لإرهاقِ غيرتِي.. ألم يكفك...؟!

خاطرتِي بالية يا خليل الرُّوح لأنَّها فقدتْ حبَّك واحتوتْ على عثرةِ قدرٍ ألقتْ بنفسِها أمامِي .

أرجُوكَ لا تعد، فلَم أعدْ أطيق بقائَك تحتَ عنوان الالتزام، فلنضع نقطةً أنسبُ من فاصلةٍ تنزف آهاتِ ألمٍ وتتحركشُ بها حروفِي لتبعثِرهَا....

فأرجوك اتركهَا مكانَها.



منية العمر

الشاعرة: ملاك حلمي

لو أقبلَ السعدُ أو أن الهوى وصلا
فسوفَ نرشفُ منه الشهدَ والعسلا
نراودُ الليل علّ الليل يسمعُنا
لكـنهُ أربـكَ الأوراقَ و ارتـحلا
يا منيةَ العمرِ يا روحي و يا قدري
يا غايةَ الحُسن شاب الراسُ واشتعلا
ونحنُ نرقُب وعد الوصلِ في شَغف
فهـل سـنَلقى لما نرجوهُ مُدَّخلا
ما عدتُ أحسُبُ ماضينا وحاضرنا
بلْ صرت أطمحُ أن ألقاكَ مقتبلا
فنارُ شوقي إلى لقياكَ ما خمدت
وبـاتَ قـلبِي على كفيك معتقلا
مازالَ خلف مسافاتِ الزمان لنا
نورٌ يُضيئُ فكنْ بالله مُتكلا



هذي سُطور معاناتِي و أشرعتي
تعالَ نقرأُ من أطرافِها جُملا
تعالَ نختمِ مشوارَ الحياةِ هُنا
نجدد الحلْم والمشوار والأملا

جمرة الجوى هبَّت

بقلم: مَسرة سعيد رضوان

تَغلغَل فينا الخوف وتعدى علينا البعد.. أصبحنا أهلاً للوداع، وأصبح الوداع مُهَذباً لنا، ومُعذِبنا بذات الوقت..

جمرة الهوى هوت؛ بل جمرة

الجوى هبت بعد أن كانت

منطفئة متحطمة..

كأرواحنا تماماً...

نكون قد مرَّ علينا زمن

ونحن نتناسى ونُنْتَسى،

وبين لحظة وأخرى نتنسّم عبق

كلمة أو شذى موقف تُحيي بنا ما حاولنا مَحوَه، أيَّ ذنبٍ ارتكبناه لنتعذب به؟ أيَّ ذنب تمسكتْ به الروح لتُهَذَب ببعده؟ لا ذنب ولا معصية.. لا خوف ولا طمأنينة، لا ضعف ولا قوة، ولا قرب ولا بعد؛ قادرين على محو ما خُلِقَ بنا، ومتعايّش بحواسنا! ♡

ـالحادية عشرةـ

بقلم : باسكال أحمد عيسى

واحد وواحد
مُفترقان
تَزيلُهما الغُربة
في وحدةِ قرار
يَجمعُهُما القدر
كبقاء
كواحدِ في اثنين
وألمُ حبيبٌ لحبيبِ
يُضاهي في ألحانهِ
موناموِر و زامفير
يَصغي إلى رقص الأزاهير
رُغمَ كُلَّ هواءٍ يَسير
بقيتَ واحد ، وواحد كنتُ أنا
أمامنا لم يمرَّ أحد
أصواتُ أنفاسِك تَزيدُ
لوعةَ أنفاسي بِقُربِك
علّنا لم نكن واحد وواحد
في إثنين
نجني محاصيل السرور
على نبض اليدين
ومع توغلِّ الليل
ونبض القلوب الحالمة
تتعطش مُقلتاي لحديثِ ثغرك
الساكن في حين
المُلتوي كسيجارةٍ اقتحمت فاهك
ليَثير كُلَّ ضمير
أعشقٌ كانَ في الحالتين ؟؟
ومابيني وبينك سِوى
واو بعدَ الهاءِ
وما بعد الواو مقصورةَ اليدين
مُمتلئةَ الروح بكَ
مع كُلِّ رفةِ عين
هل طويتَ صفحةَ أيّامي بِقلبك؟
واحتالت أفكاري
مواطِن الجنون لديك ؟؟
نحنُ لسنا واحد وواحد جَمعُهُما اثنين
نحنُ كالواحد في لوحةِ النّقد
لا يُمكن جَمعُهُما على
هامِش أيَّ طريق
ولعينيك يَحترق كُلَّ اثنين

ما تيَسَّرَ مِنَ الشَّجَن

الشاعرة المصرية: هبة الفقي

على وَجعِ القَصيدَةِ جِئْتُ أسْعَى
وَتَتْبَعُني نيوبُ الْحُزنِ جَوْعى

أمدُّ الآهَ مِنْ سَطرٍ لِسطْرٍ
وأجْعلُ مِن دَمي لِلْحَرْفِ نَبْعا

هُنا .. كَفُّ الْمَجازِ تَطوفُ حَوْلي
وتَمسَحُ عن عيونِ الرّوحِ دَمْعا

هُنا .. زَهْرٌ يموتُ بِحِضْنِ أرْضي
و تَلْقفُ بِذرةَ الأحْلامِ أفْعى

بِلادٌ.. لو أشارَ الْفردُ فيها
إلى الأيّامِ جِئْنَ إليه طَوْعا

ولَوْ.. يَهْوي بِصَدْرِ الحَقِّ ضِلْعٌ
يُسابِقُ شَعْبُها لِيقيمَ ضِلْعا

فكيفَ.. يَجفُّ ريقُ النّيل خَوْفًا؟
وكيفَ.. يذوقُ نخلُ العِزِّ جوْعا؟



وتُنْكِرُ صوتَها الأفراحُ حتّى
غدا صوتُ النَّحيبِ أشَدَّ وَقْعا؟!

على وادي الْجِراحِ يَمرُّ عُمْري
فَلا يَلْقى سِوى الأشْواكِ زَرْعا

كَفَى .. يا مصرُ أوْجاعًا كَفانا
تَمادتْ ..هامةُ الأحزانِ رَفْعا

تَحَزَّبَتِ النُّفوسُ ..وَصِرْتُ وحْدي
أراها ..في يديكِ تعودُ جَمْعا

ولا دينٌ يُفَرِّقُ أوْ لُغاتٌ
ولا تَرْضَى بغيرِ هَواكِ شَرْعا

سأنْزعُ ثوبَ صَمْتي يا بلادي.
فقدْ ضاقتْ به الْآلامُ ذَرْعا

وأقرأَ ما تَيَسَّرَ مِنْ شُجوني
فما عادَ الْبُكاءُ يُزيدُ نَفْعا

أعانِدُ بالْقصائدِ كُلَّ لَيْلٍ
وأوقِدُ أحْرفي للكونِ شَمْعا



جزء مني لا تعلمه

بِقلم: نانسي حميدي

أنتَ لا تَعلمُ قِصتي! كم كان عمق مصائبي؟! أو كم مِن المراتِ تأذيتُ؟! لا تعلم شيئاً عني!!

قد ضاقَ قلبي ذرعاً، وشاخَ القلبُ هماً، وباتَ عُمري مجرد رَقم

كانت الندوبُ شاهدةً على كل ما حدث، وما كان صمتي إلا صراخا هائجا وصراعاً تتخبط به روحي بمفردها دون جدوى.. مِن سلامٍ انتظرتُه مع فُقدان أمل، إنك لا تفهم مَا معنى أن أقضي يوماً كاملاً يملأه القلق، أن أكون ضائعة ومشوّشة

ثُم يأتي الحزن على شكل موجات هائلة لا تصطدم بي ولكنني أشعر بها وأواجهها بِكل عَزيمة

لطالما اعتقدت أنني وجدت ذلك الشخص الذي يفهم الانكسار خلف قوّتي، والاكتئاب خلف هروبي، والحُزن الذي خلف عُزلتي والأسوأ من هذا هو أن يُعاد الشعور الذي جاهدت طويلاً أن أتجاوزه، أود الاعتراف بأنني فارغة تماماً، وليس لدي ما أقدمُه من أجل أحد، أنا مُنهكة من كوني قوية، ومن التخطي كأن شيئًا لم يكن، أنا مُنهكة من ثقل الشعُور ومرارته على قلبي، لم أجد بعد لِضياع أحلامي أيّ مبرّر إلا أنّني نِمتُ دون وسادة، تمتدُّ الصرخةُ من عُنقي وتتلألأ وهي تجولُ مع الصدى، هُنا المنحدر..!

بينما أسقط؛ يجول في خاطري كيف اصطدمَ موجُ الحزن فيّ كيف غرقتُ؟!

يشعُّ من الموت ضوءٌ غريب يتراءى لي كلّما أبصرتُه ضمنَ ظلامِ الفكرة - فكرةِ أنّنا اكتشفناها

أفرطتُ كثيرًا عندما أحببت الألم ورحّبت بالمأساة.. المأساة المتدفّقة إلى رحم الخطوة.. الخطوة الأخيرة!

أُنقّبُ في ألمي .. عن اللؤلؤةِ، الموغلة في عبق تلألُئِها، اللؤلؤة التي جال البحّارة كلّ المحيطات بحثًا عنها..!

Am07:00 - 6/4/2020



النفس والغياب

سئمتُ صراخه .. مللتُ من ضرباتهِ القاسيّة.. توقف بداخلي إحساسُ الأمان

أجهشَ بأنينه.. لم تعد جرعاتُ الانتظار تفي بالغرض

كلما زادَ الألم.. زاد الإلحاحُ.. وتعاطي كميات من الكبرياء المُحتم.. أزل جبرك وجبروتك وانجبارك.. فأنتَ الذّي وعدت.. وأنتَ الذّي كذبت.. تنادي بشعاراتِ البعد.. والثّقةِ المطلقة وأنت من مزقها..

لا تقل: إنني بقربك إلى الأزل.. لأن أول من وعد؛ أول من كذب.. الشيء الوحيد الذي لن يخذلك حتى في أعماق تعبك.. هو مرضك.. هل رأيتَ سرطاناً تخلى عن جسد؟! هل رأيتَ سرطاناً شفيَ من جسدٍ؟! بل يتشبثُ بهِ بكل صلابته.. يؤلمُ الجسدَ.. فيجعلك ترى مدة عشقهِ لكَ.. ينغرسُ في أساسكَ.. رافضاً الخروجَ إلا بموتك.. رافضاً التّخلي عنكَ إلا بفنائكَ.. اكتشف يا من تقرأ.. فكلّ من حولك قابل للخذلان والنسيان.. فقط سرطانكَ.. ألمكَ.. فرحك.. أنينُكَ.. ابتسامتك.. وحتى جبروتك لن يخذلك أبداً... (أصفر).

تباً للتكنولوجيا

الكاتبة: غيداء وائل دعو

عندما تطور العالم اشتقت لرؤيتك وجهاً لوجه..

لم يعد يغريني أن أراك خلف هذه الشاشة الذكية..

منذ أن أصبحنا نرسل لبعضنا كلاماً عبر تلك الرسائل الإلكترونية فقدتُ لذة امتلاء أصابعي بالحبر وأنا أخط لك من كل حروف الأبجدية

منذ أن بدأتَ ترسل لي صورك المُعدلة ؛ اشتقت أكثر أن أراك بلحية أو لنظرة منك فيها الكثير والكثير من الرومنسية

منذ أن أصبحتَ تمضي ساعاتٍ تكلمني ؛ مات بي الاحساس، وافتقدتُ صوتكَ، وأنت جالسٌ أمامي كأنغامٍ منسية.. منذ ومنذ ومنذ انتشرت التكنولوجيا اشتقت لك لا أريد أن أكتب دون أن أضع كل مشاعري لك كقصائد وردية..

الآن أحتاج لألفَّ الكرة الأرضية مليون سنة ضوئية وأكثر كي أسترجعَ نصف ما فقدته من إحساسي خلف الشاشة الذكية

أتعلم.. أشعر بسخفٍ.. فالناس يفرحون بهذا التطور وإنني أكرهه، يظنون أنني باستخدامه غبية.. بلى أنا غبية.. لأنني أطالبُ العشب الذي على حافة الطريق أن يرسمَ فوق أزهار يديْنا المتعانقة وطلتنا البهية

أنا أحب أن أعيش بكل تفاصيلي معك، وأتمنى لو أن اسمكَ هو اسمي في الهوية

فتباً للتكنولوجيا.. فهي مهما تطورت في نظري غير مرضية..

فالأشواق يا سيد المجرة تريد ألفي كرة أرضية.. فقط لتفهم ماذا تحملُ لك في قلبها هذه الفتية❤

بضع وعشرون خريفاً

الكاتبة: مريم عثمان

بضع وعشرون خريفاً..
وفي كل تعثر.. يرفعنا الله.
وتثمر الآمال ربيعاً.. بعد طول صبر ومناجاة.
بضع وعشرون خريفاً.. والحزن يباغتنا..
وتتواتر الأحزان علينا.. لكنما الله!
ينجينا ويحيينا.. إذا ما اكتوينا من الآه..
في كل حصار، واغتراب؛ لنا صوت بليغ في صداه..
لست وحدي! لست وحدك..
فربي وربك الله.



حوار من الزَّمن القادم

الأديب والشاعر: محمد عصام علوش

سقى الله أيَّامًا على ضَفَّةِ النَّهرِ تقضَّت فكانت في المدى طلعةَ البَدرِ
بصحبةِ إخوانٍ تسيل نفوسُهُمْ وفاءً وصدقًا في المَوَدَّةِ والبِشرِ
أولئك كانوا في الحياةِ نعيمَها وكانوا على الأزمانِ عِقدًا من الدُّرِّ
فما العيْشُ إلَّا في اصطفائك رُفقةً يدينون بالإخلاصِ في السِّرِّ والجَهْرِ
وما العيْشُ إلَّا في البراءةِ والتُّقى كأنَّ نفوسَ القومِ من خالصِ التِّبرِ
فللهِ تلك الأمنياتُ تَحوطُنا تُحلِّق في الأجواءِ تحليقةَ النَّسْرِ
ولله أنسامٌ تُراوِدُ صَحْوَنا فنزدادُ سُكْرًا مِثلَما شاربُ الخمرِ
ولله أطيارٌ تبوح بلَحنِها فتضفي على الأجواءِ جوًّا من السِّحرِ
تُشنِّفُ آذانَ السَّماعِ بحِرفةٍ لِنلتذَّ بالأنغامِ في حضرةِ النَّهْرِ
تُراوِده في الوَصلِ ناعورةٌ شدَتْ فترفُدُه بالشَّدوِ في شَهْقةِ الصدرِ
يَمور بأشواقٍ تفورُ وتغتلي فتعرفُ منه العشقَ من شِدَّةِ المَوْرِ
تَقُدُّ له في كلِّ يَوْمٍ قميصَه فليْس له الإنكارُ طورًا على طَوْرِ
وكان شهودَ الوَصلِ صفصافةٌ حَنتْ وبستانُ لَوْزيٍّ من المُشمُشِ الدُّرِّي
وطوقٌ من الأزهارِ تنثر عِطرَها تُنافس عِطرَ الزَّيْزفون على البَرِّ
تُظلِّلُه أشجارُ حَوْرٍ تسامَقت تُبارِكُ ذاك الحبَّ من سالفِ الدَّهرِ
وقد أقسمَ الأضيافُ حِلفةَ صادقٍ على أنَّ هذا السَّكْبَ كالبَوْحِ في الشِّعرِ
تجمَّعُ أصنافُ الجآذرِ حَولَه لتلقفَ منه الحُسنَ في نَبْضِه يجري
ففي ضَفَّةِ العاصي جنانٌ تضافرت تقولُ أنا الفردوسُ في عالَمِ الحشرِ
فهلْ سيعودُ الدَّهرُ يجمع بيننا فإنَّ شقاءَ الصَّبِّ في فَتْكَةِ الهجرِ
وإنَّ شفاءَ النَّفسِ من ربقةِ الضَّنى بعودةِ ذاك الأنسِ في آخرِ العُمْرِ



روتين جميل

بقلم: محمود الوزير

عندما تستيقظ قبل الطيور؛ تداعب خيوط الشمس الذهبية وهي بدورها تسرح بعض خصلاتكَ المتطايرة على جنباتِ وجهكَ.. وتتراكض لكي تحجز دوراً في الحافلة النادرة القدوم على الكراج للذهاب إلى الجامعة.. وأثناء الطريق تأخذ عيناكَ بالتلصص لسرقة العيون الحوائية المثيرة.. وأحياناً تتجرأ الأيادي بوقاحة لنقش قصيدة على لوحة الأيدي الناعمة المنعشة للظمأ العشقي!

وبعد انتظار وقت طويل للمنتظر وقصير حقيقةً.. تصل إلى كليتكَ وتحضر محاضراتكَ.. وأخيراً يحين مشوار العودة إلى المنزل.. وتمر بالزحام الذي شُهد منذ الصباح.. !

هذا الروتين الجامعي بدايةً أزعجني..



ولكن فيما بعد أصبح بالنسبة لي أوكسجيناً لا يمكنني العيش دونه.. ربما تستغرب قولي.. ولكن حقاً ما أقول من وجهة نظري.. !!

وأيام العطل الخميس.. الجمعة والسبت أجدها ثقيلة جداً..!

أأ...أنت أخرس ؟

بقلم: ساري ساري - ليبيا

أأ...أنت أخرس ؟؟ أم هو جنون؟
يقتلني الصمت فيك مدفون
أعلم جيداً أنك لست لي ولن أكون
حتى أحلامي وردية
تشبثت بعطرك الذي فيها مركون
وملامح طيفك تطاردني تجازف بجنون
شوقها ممزوج بشجون
أأ....أنت أخرس ؟
اسمع ذاتك ماذا عني تقول؟ إنها شقية كطفلة بريئة.. تنحني لها الزهور.. تتلذذ هواها.. صمتي أهواها بجنون
يالَروحها المسكينة.. تحلق بشيء مفقود.. ليتها تعلم عشقها.. حلم.. كمن يركض وراء سراب ضباب عاتم.. سحب وغيوم..
ليتها تستفيق من حلمها المعدوم..

بريدُ الحبّ

الكاتبة: ضُحى العبيد
الكاتبة: نضال الحمادة

لقيتكَ وأنا مخمدة مطفأة، لا أستطيعُ حتّى انتشالَ نفسي من وسط السعير، أقصدُ أنّكَ وجدتني وواسيتني في خيبتي وقومتني في ضعفي، وحاولتَ ترميمَ جرحي، فهل يكفيك أن أقولَ لك يامرهمي..؟

-إلى عينيكَ السوداوين ورمشيكَ المذهلَين، إلى نجمتي في سمائك.

-إلى لحيتكَ السوداء التي أغوص في لياليها.

إلى شفتيكَ السلام والقوة لصمودهما كل مصيبة بابتسامة وكل خيبة بضحكة، وكل ألم بهدوء، وكأنّها أقسمت ألا تعبسَ إلا في وجهِ الشمس.

عنيدةٌ هي أسنانك كعنادِ القلعةِ في وجه محتليها، وعنادكَ في وجه الحياة.. نادرٌ في صفاتك كندرةِ دمك.

أما لقلبكَ فألف تحية، أظنهُ لن يكبرَ ولن يشيخَ..وسيبقى طفلاً يتعطشُ للحياة.وماذا أتحدثُ عن صوتكَ، فلن يفنى وستخجل كل كتبُ التاريخ عندما توصفهُ لأنّها تشعرُ وكأنّها حكمتْ عليه بالإعدام..

ملهمتي التي تعبث دوماً بمخيلتي

وتجبرني على الفرح أين أنتِ؟؟

اشتقت لحاجبكِ الحسام الذي يهزمني دوماً بذبحاته

ويواسيني أيسر بغمزةٍ

إلى فراتِ قلبكِ الذي لن تنجب الحياة قلباً مثله

إلى شفتكِ السفلى التي تتدلى كياسمينّة تعبقُ على جدار بيتٍ دمشقي تأسرُ كل المحدقين.

كل شيء يسألني عنكِ ويفتقدكِ.. أشعرُ بأنّي لا شيء بدونك

لازلتِ تكابرين رغم كل الحبّ.. لازلتِ الحلم الذي يعبقُ بوتيني.. ويطلق أنينَ الحرب متمردةٌ.. نرجسيّةٌ.. خطيرةٌ.. أو بالأحرى مثيرةٌ.. وكأنكِ من كوكبٍ آخر

أنتِ تستحقينَّ الحياة في مكان يليق بكِ.. مكاناً غير الأرض.

غُصْنِي النّازِفُ

الشاعر: عِمَادُ الدِّينِ التُّونِسِي

بَحْرُ الكَامِلِ



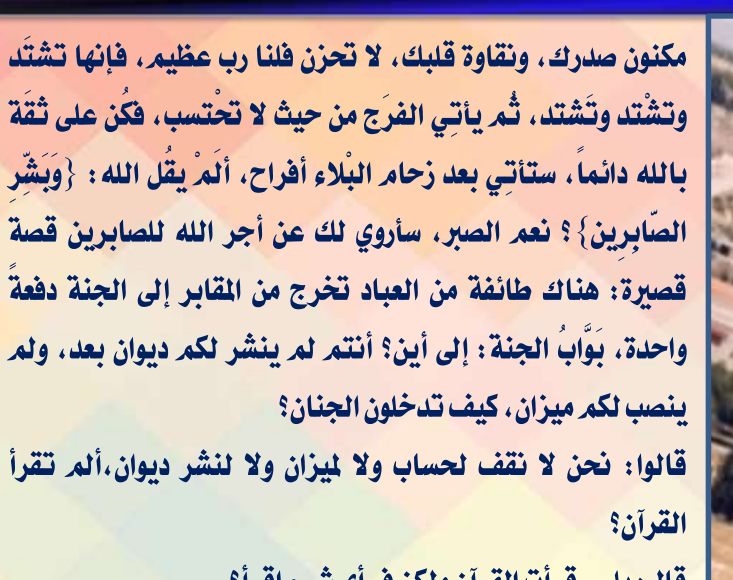
وَجَعٌ وَ بالرَّمْضَاءِ غُصْنِي النَّازِفُ ... إنِّي لَفَحْتُ الثَّغْرَ مِنْهُ الرَّاجِفُ
سَأظَلُّ بَدْرًا لِلْبقَاعِ السَّاطِعُ ... حَتَّى وَ إنْ سَادَ الرَّمَادُ الْوَاجِفُ
رَمْزُ الشُّرُوقِ برَبْوَةٍ فِي لَهْفَةٍ ... لِلْغَيْثِ عَنْدِي الْعَهْدُ أبْقَى الرَّاعِفُ
وبكُلّ لَيْلٍ لِلنُّجُومِ أنَا السَّمَا ... بالْحَرْفِ أعْلُو يَاالْكَثِيبُ الْهَادِفُ
الرَّهْطُ يَهْزَأ أنَّ حُلْمِيَّ هَاجِسٌ ... بالْحِبْر رَدِّي كَمْ وَ أنْتَ السَّاخِفُ
بالْقُلبِ رَسْمُكَ بَاكِيًا يَا لَيْتَنَا ... يَا لَيْتَ أهْجُرُهَا فَسَهْمِي الْقَاذِفُ
وَأهَمُّ مَا هَمَّ الْهُمَامُ هَوِيَّةً ... لِلْمُزْن أعْلِنُهَا فَنَبْعِي الْجَاذِفُ
يَا نَخْلُ بِاللَّهِ اسْتَزِدْ بتُمُورِكَ ... فَالرَّطْبُ صَارَعَهُ الْجَفَافُ خَاذِفُ
لَوْ أزْرَعُ الْوَجْهَ الْمُسَافِرَ رَوْضَةً ... فَالزَّهْرُ عَانَقَهُ الرَّصَاصُ الْحَارِفُ
بلْقِيسُ صَبْرًا لَا تُبَالِي إنَّنِي ... ضَوْءًا يُلَاحِقُهُ الْغُرَابُ الْخَارِفُ
شَمْسُ الرِّيَادَةِ قَدْ رَفَعْتُكِ رَايَةً ... بَلْ تَاجَ فَخْرٍ وَالْعُذُوقُ الشَّارِفُ
الْشَّوْقُ صَمْتٌ نَاطِقٌ فَلْتَسْمِعُوا ... إنِّي الْحَنِينُ وَ الْأنِينُ الْذَّارِفُ
فَإذَا الدُّفُوفُ قَدْ تَنَادَتْ مَرْحَبًا ... كَمْ نَغْمَةً يَا أمُّ عَزْفِي الْيَارِفُ
أيْنَ الْحَضَارَةُ يَا دَخِيلًا أصْلُكُمْ ... نَحْنُ الْخِطَابُ وَ لِلْعُصُورِ الطَّارِفُ
إبْلِيسُ قَدْ نَكَحَ النِّعَاجَ بطَوْفَةٍ ... هَبَّ وَ مِنْ نَسْلِ اللِّئَامِ الْقَارِفُ
الْقِرْدُ كَالْخِنْزِيرُ وَ الدُبُّ الْذِّي ... قَدْ عَاثَ يَعْبَثُ بالْإمَارَةِ غَارِفُ
أشْبَاحُ فِرْعَوْنٍ سَعَوْا بمَخَازِنِ ... بالْقَصْفِ وَالنَّسْفِ كَفَانَا الْعَاسِفُ
رُهْبَانُهُمْ مَنْ مَارَسَ التَّزْيِيفَ فِي ... جِنْسٍ وَنَهْب فتَمَادَى الصَّارِفُ
حَرَقُوا الْمَدَائِنَ ظِلُّهُمْ دُولَارُهُمْ ... وَمَنَاصِبٌ بمَجَاهِلٍ يَا الْعَارِفُ
لاَ وَاحَةٌ فِيهَا غِمَامُ نَازِلٌ ... رَمْلٌ وَ هَاجَ الْغَمُّ كَرْبٌ نَاسِفُ
شَيْطَانُهُمْ مُتَأمْرِكٌ بسِيَاسَةٍ ... أوَّاهُ كَمْ لِلْمُنْشِدِينَ الْعَازِفّ
تَبًّا وَ سُحْقًا غَدْرُكُمْ عُقْمٌ سَرَى ... بالْحَرْثِ مِثْلَ السَّامِ أمْسَى الْحَارِفُ
أيْنَ الْقَصِيدُ أيَا حُرُوفَ قَصَائِدِي ... قَدْ تَاهَتِ الْأنْغَامُ ضَاعَ الْكَاسِفُ
فَقُلُوبُنَا لَحْنٌ لِتَرْتِيل الضُّحَى ... بدُمُوعُنَا آهٌ وَ نَدْبٌ نَاسِفُ
أفْكَارّنَا يَا قَبْضَةً مِنْ لُؤْلُؤٍ ... كَيْفَ وَبَعْدَ الْمِسْكِ يَبْقَى الْآسِفُ
وَشِتَاتُنَا كَالْجُبِّ بَاتَ طَيِّعًا ... غَوْثًا بعَبْدِ اللَّهِ قَالَهَا يُوسُفُ
يَا مَنْبَةَ الْأطْيَارِ إنَّا نَرْتَضِي ... عَفْوًا وَ مِنْ قُبْح الصَّنِيعِ الْخَاسِفُ
أقْبِلْ هُطُولًا نَهْجَ خَيْرَ وَصِيَّةٍ ... بالْحُبِّ قَدْ بَلَغَ الْوَلِيدَ السَّالِفُ
مِنْ قَطْرَةٍ بَلْ نَبْعَ نَسْلٍ لِلْوَرَى ... بالقِسْطِ يَا بَحْرًا وَصَفْتَ الظَّارِفُ
وَالْنُورُ يَبْقَى نُورُنَا مُتَلَألِأً ... فَبِمَنْ يُقَايِسُ فَالظَّلَامُ الْعَاسِفُ
هَذَا الْبَيَانُ فَجَهِّزُوا أقْلَامَكُمْ ... عُودُوا وَ كُونُوا لِلْكِتَابِ رَوَاسِفُ

قمة الجمال

بقلم: إيمان العبد

من أجمل الأشياء التي يمكن حصولك عليها هي أن تجد شخصًا واحدًا، شخصاً واحداً قادراً على تغير مزاجك وإدخال السرور لعالمك، والضوء لعتمة ليلك، شخصاً واحداً في هذا العالم تستطيع الحديث معه في أي شيء، وعن كل شيء يحدث معك بدون أن تفكر بردّة فعله، أو تخشى من شفقته عليك، أن تخبره بكل شيء، دون أن تتجمّل، أو تخشى أنه سيتركك ويرحل يوماً ما! شخصاً تحكي له كل أفكارك مهما كانت سخيفة ومخزية ومؤلمة، دون أن تراودك أطياف القلق من تغير نظرته عنك، شخصاً واحداً قادراً أن يمنحك القدرة لتحُب نفسك بكل نواقصك بكل ما يملؤك من أفكار، شخصاً يحبك بكل حالاتك، بجنونك، بحنانك، بتغير مزاجك المفاجئ، بضعفك قبل قوتك، شخصاً ترى من خلاله الجنة، بعيداً عن جحيم الواقع، كل ذلك إن كان مع شخص تثق به مثل أمك مثلاً، ولكن ماذا لو كان الله ملجؤك وبيت أسرارك، هو الوحيد الذي تذهب إليه بكامل ضعفك وتعود بكامل قوتك، الوحيد الذي يسمع مناجاتك دائماً، الوحيد الشاهد على زفراتك واحتراق فؤادك، الوحيد الذي نادى من فوق عرشه: بعزتي وجلالي لأنصرنَّك ولو بعد حين، الوحيد الذي لن يتركك ولن يخذلك ولن يفلت يديك، الوحيد الذي يفتح لك أبواب رحمته بكل وقت، الوحيد الذي يعلم





مكنون صدرك، ونقاوة قلبك، لا تحزن فلنا رب عظيم، فإنها تشتَد وتشْتد وتَشتد، ثُم يأتِي الفرَج من حيث لا تحْتسب، فكُن على ثقَة بالله دائماً، ستأتِي بعد زحام البلاء أفراح، ألَمْ يقُل الله: {وَبَشّرِ الصّابِرِين} ؟ نعم الصبر، سأروي لك عن أجر الله للصابرين قصة قصيرة: هناك طائفة من العباد تخرج من المقابر إلى الجنة دفعةً واحدة، بَوَّابُ الجنة: إلى أين؟ أنتم لم ينشر لكم ديوان بعد، ولم ينصب لكم ميزان، كيف تدخلون الجنان؟

قالوا: نحن لا نقف لحساب ولا لميزان ولا لنشر ديوان،ألم تقرأ القرآن؟

قال: بلى، قرأت القرآن ولكن في أي شيء اقرأ؟

قالوا: {إنّمَا يُوفَّى الصّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}

قال: كيف كان صبركم؟؟

قالوا: نحن كنا إذا أُسِيء إلينا حلمنا، وإذا جُهل علينا غفرنا، وإذا أذنبنا استغفرنا، وإذا ابتلينا صبرنا، وإذا أعطينا شكرنا.

قال: ادخلوا الجنة لا خوف عليكم ولا أنتم تحزنون.

لذلك لا تخف ولا تحزن ولا تنسى لِثانيةٍ واحدة أنّ الله موجود، وأن الله قادر أن يغيّر كل معادلات الكون من أجلك، من أجلك فقط.

وَلعل دُعاءكِ المختلط بزفراتِ يأسكِ من طول الطريق يُستجاب؛ ألم يقل سبحانه وتعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} ..!

جريمة شرعية

بقلم: مرح كرامة

رحلة أخرى.. وقاتل جبان.. ومقعد أشابه عشقه لتلك السكة.. قطعت تذكرة الذهاب ولا زلت انتظر جرس عودتي.. أردت رمي ذاكرتي فوق تلك السكة من جديد لتتبعثر شظاياها في كل محطة قادمة ثم ألملم شتاتها لأصوغ منها ذاكرة جديدة كما كل رحلة، أردت اغتيال حروفي وكلماتي في جريمة شرعية أو ربما اغتيال نفسي داخلياً.. أن تلدني الأيام من جديد كما ولدت من رحم أمي بلا ذاكرة.. خالٍ من ندوب الحياة تلك.. خالٍ من الآثار، وخالٍ من الخدوش أيضاً،على ذاك الكرسي وأمام تلك النافذة نهضت ذاكرتي تعبث باتزاني، تخونني وتوقفني لتعانق محطات هربت منها مراراً.. تحيي ما كان ميتاً بي لتميتني.. ثم تغيض ما بقي بي حياً..

كم وددت لشراييني أن تشيع جثمانها في جسدي، أن تخيط كفنها بأوردتي داخل فؤادي، عانقتها بكل تفاصيلها، بكل ما فيها من ذكريات ودعتها بخبث قاتل أعمته نزعته للدماء، بكيتها على فراقها المزعوم، كما في كل محاولة فاشلة، ثم بدأ حنينها ينفث دخانه بين أضلعي من جديد وكأنها علمت قاتلها قبل أن تتأبن.

كيف لحواس خمس أن تمسيها جذوراً لك؟ كيف لك أن تضرمي حرباً داخلي؟ هذي أنت هنيئاً لك، ها هي ذي فوضاك عمت بي من جديد.. تعاقبني.. تشتتني.. تبعثر كل متماسك بي تعيد لي ذكرى إحدى وعشرين رحلة لإحدى وعشرين سنة، ها هي أجراس كنائسي تدق لتذكرني بأنه قد حان موعد ترتيلي لك من جديد، لم أدرِ فعلاً أكان ذنبي أم ذنبها أم ذنب قطار السنين الذي أحياها ثم بات مشجعي على انتزاعها وولادتي من جديد في كل رحلة؟

ها أنا الآن في ذات القطار، وللمرة الحادية والعشرين تجهضني الأيامُ قبل ولادتي..

ها أنا الآن أسجل خيبتي الحادية والعشرين في ملف جريمتي..

ها أنا الآن أقيم جنازتي في حادثةٍ منكوبةٍ أخرى..

وها هي المحطة الأخيرة ترثيني للمرة الحادية والعشرين أيضاً

الذاكرة لا تموت هي ترقد في مضجعها بعض الوقت لتتقمصنا مرة أخرى.. لتحيي ما كان ميتاً في كل فرصة ولتصادق أنفاساً أنهكها السفر..



خلل عاطفي

إنه خلل عاطفي يعرقل خطواتي قبل بلوغ كل هدف، لا ألوذ في نهاية الطريق لحضن يخبرني أنه فخور بي، إني أنجح لنفسي، أبتسم لي، أحزن مع نفسي، أصفق في نهاية الحلم مشجعةً لذاتي، إني فاقدة لكل معايير الشغف من الأقارب والأباعد، فأنا أعاني من خلل في الاحتواء، لا يمكنني التقوقع مطمئنة في كنف أحد، كل القلوب باتت صغيرة على احتوائي، حتى صغيري الذي يقطن أيسري قد ازداد سواده حتى صار خَرِباً كظيماً لا يمكنه احتواء أحد، إني سعيدة بي و لي، إني أحبني بكل أنانية..



الكاتبة: اسراء محمد توفيق نويلاتي

صدفة لقاؤنا

الكاتبة: مرام سليمان

تراتيل روحك التي انسكبت في جوف قلبي وأخذتني من سماء روحي المظلمة إلى نيران حبك المُبهجة.

أحرفك.. كطفلةٍ غافيةٍ على صدر والدها.. كمطرٍ تهاطلَ على أرضٍ فأحياها.. وكهاويةٍ لا جسد يسكنها، ولا ماء يغسل غبارَ أرضها، ولا ريح تحملُ رمادها.. وهبت نسمات حاملة لنا حبنا المقدس تحت شعار موسيقانا فأصبحنا لعالمنا لؤلؤةً، وكسرنا حواجز صمتنا بكلمات حُبنا ...وغَرِقنا...

التميز يبني حضارة

الكاتبة: جودي قطيط ❀

العاقل يؤمن بأن لكل آدمي على وجه الأرض طريقة تفكير مختلفة.. عادات مختلفة.. وحتى مبادئ مختلفة..

ليس من الضروري أبداً أن نتشابه فنحن وكما يقال: لم نخلق على قالب معيّن، نحن نشبه أنفسنا فقط.. دعونا ننمي مواهبنا نعمل على نقاط ضعفنا، فلنكن متميزين بأنفسنا فقط ولنؤمن بأنَّ لكُلِّ شخصٍ عقلٌ مستقل وحياةٌ مستقلة.. دعونا نؤمن بذاتنا فلا نقارنها بأحد، فهذه العادة تجعلنا بعيدين أكثر ما يمكن عن الثقة بالنفس وحب الذات وكذلك السعادة.

فلنخلق سعادتُنا بأنفسنا.. ولنكن نحن على سجيتنا، إذ التميّز يعني الاختلاف ولو تميّز كل فردٍ بطريقته الخاصّة لتميزت حضارة كاملة، ولدخلت من أوسع أبواب التاريخ بعظمتها..

إن الاختلاف والتميّز ينتج حضارة واعية ومتكاملة..

فكيف سيكون تميّز هذه الحضارة إذا كان تميّزها مبنياً على مبادئ صحيحة وشخصيات مستقلة؟

مهزومة أنا

الكاتبة: فاطمة محمد سليمان

هَزَمَتْنِي أحْزَاني وَأَكلتْ قَلْبِي ذَنْباً
كَيْفَ لِي أَنْ أَحبّ وقَلْبِي مَاتَ وَجَعاً
كَيْفَ لِنَبْضِي الْاِنْتِعَاش
وَقَد تَلَاشَى رُوَيْدًا
تَجَرَّعتْ الْعَلْقَم وَقَلَّتْ صَبْراً
وَأَمَّا الْآنَ اتُّهِّمَتْ بِغَدْرِي، فَعُذْرا
لَا النَّفْسُ بَاتَتْ تَهْوَى وَلَا الْهَوَى بَاتَ عِشْقَاً
هَا أَنَا ابْتَعِدُ وجُلّ ما أُرِيدُهُ ثُبَاتا
نَوْمٌ يَأْخُذُنَي لِسنِين كَأَصْحاب الْكَهْف هربا
رَمَادٌ هي رُوحي لا تَتَوَقع مِنّي حُبّاً
مَا كُنْتُ أَقْدمه أضحى الْآنَ صَعْباً
طَاقَتِي نفذَتْ وَكُلَّ مَا كَانَ صارَ فَارِغاً
أَفْكَارَ مُتَراكِمَةَ وَهَوَاجس قَتَلَتْنِي خَوْفَاً
لَا دَوَاءٌ لِحَالَتِي لِأَن عِلَاَجي عَقِيم
زَهُدتُ الدُّنْيَا بِمَا فِيهَا وَاعْتَزَلَتُ فَرَحاً
تَنَازَلَت عَنْ حَقّي بِالْعَيْش وتركتُ صَحباً
حَتَّى الْكَلَامِ لَمْ يَعُدْ يُرَوّقُنِي وَالْحَلَّ صَمْتاً
حروفُ الْأبْجَدِيَّة تَخلّتْ عنّي هَجَرَتْنِي هَجْرَا
لَا الْحَرْفُ أَصْبح مِهْنَتَي وَلَا الْكَلَامِ الْمَعْسُولُ صِدْقاً
دَعُونِي فَالرَّوْح تخلَّتْ عَنِي وأصبحتُ صِفْرا
رَبِّي عَالِمٌ بِحَالِي ولا أرجو مِنْ دونه خَلِيلاً

مواساة للروح

الكاتبة: حياة محمد مصطفى

ما سرُّ ذاك اللقب؟

عيناي تفضحانني ويلتحفني الحُزن، ينعتونني باليتيمة لتمرُّدُ دمعاتي، أيُّ كفرٍ ذاك ؟!

تباً لهم.. رائحة هذا اللَّقب كريهة.. كريهةٌ جداً

عند منعطفات الأيَّام الكئيبة أقفُ كملاكٍ يسجل سيئاتِ الحياة، باغٍ هذا الحظ حرمني انتمائي (أمي) يحرقني لهيبُ دمعاتي ألهذا القدر أحبُّك وأفتقدكِ؟ !

أحاول أن أحرِّر تشابك خيوط الألم المعشعش في أعماقي لكنَّ الخيوطَ متينةٌ والعقَد تتَكاثر فلا جدوى من محاولاتي

آهٍ كم أبكيك يا أُمي.. كمواساةٍ لأنك أمي اختلقت امرأةً وسيمة الرُّوح تشبه حنان الأمومة في مخيلتي، كوَّنت ملامحها من أحاديث والدي (حبيبُ قلبك)، أقربائي، جدَّيّ، جيراني، وكلُّ محبٍّ لك

بتُّ أختلق حديثاً وهمياً كلَّ ليلةٍ معك، أبوح لكِ بأسرارِي وبتفاصيل يومي كاملة، أثرثر ألح وأزعجك ألجأُ إليك وكأنَّك معي، أجل طفلتك التي لم ترها قبل أن تغمضي عينيك إلا بضعَ دقائِق..

لحوحةٌ يا أمِّي وصمتك يمزِّق أحشاء قلبها

أُناشدك ليلاً بِانكسارٍ مفرط: لو كنت على قيد الحياة هل ستوقظيني بقبلة وتُعدين لي فطورِي كما تفعل والدة صديقي؟

كيف ملمس يديكِ؟

هل حضنك دافئٌ وقبلتك دواءٌ كما تقول جدَّتي؟

ما هو مزيج رائحتكِ؟

أسئلةٌ كثيرةٌ أوجِّهها لك لكن جوابها محَال أمام صمتك المريع..

أتَهنَّفُ وتندثر دمعاتي على خدَّيّ تتبعثر كبعثرة الحصى على الغبراء، لا أدري أيُّ منديلٍ سيجفف مجرى الدَّمع المنساب من عينيّ غير يديك، ليتهم اخترعوا معطفاً يعادل دفأكِ

اعذريني يا أُماه أثقلُ قلبكِ بِشكواي، لكنَّهم يستهلكون وقودي وطاقتي يذنبونَ بِحقِّ مشاعري ينعتونني باليتيمة ولا يرأفون بحالي، أكاد أفقد صوابِي، أكرِّر أسفي لكن لا أحد يسمعني سواك..

ادعي لي وأَرسلي لي رضاك فحتماً إنه سيصلني مغلفاً على هيئة أقدارٍ جميلة.

اشتقتك...



علينا أن نبدأ من جديد ..

الكاتبة: آية إبراهيم إيبو

في سن المراهقة ومع صحبةٍ ما، كانت الحياة تغرينى بكل شيء كنت دائماً أهمل دراستي بعدما كنت من الأوائل في صفي و بدأ البعد عن ربي يزيد،

ثم اقتربت من أشياءٍ تغضب ربنا

ولكن من يلام، أأقول إنه الشيطان؟

الذنب ذنبي أنا من ابتعدت لأكسر قيود مجتمعنا "الشرقي".

في الصف الحادي عشر تعرفت على صديقة جديدة كانت مختلفة تماماً عني، كانت طائشة لا تعلم ما في الكتب، بعيدة كل البعد عن الدين تصاحب الشباب وتخرج معهم وللبعض علاقة واسعة معهم و كأنها تشبه فتاة من فتيات أوروبا!

تعرفنا على بعضنا وجذبني بها امتلاكها لحرية كاملة في التعبير عن الرأي وانا متجردة من تلك الجرأة فأنا تربيت على كلمات تمحورت حول "الناس رح تحكي اذا عملتي هيك" و"اصحك تطلعي لحالك عيب" والكثير مما يطلقه مجتمعنا تحت مسمى "العيب" لكن إلى الآن لم أفهم!.

نحنا لم نعصِ ربنا بشيء ما دمنا نمشي وفق تعاليم الله لكن مجتمع شرقي يهتم في كلام الناس أكثر من إرضاء ربهم، ماذا ننتظر منهم..؟!

لو كنا نهتم بأنفسنا مثل ما نهتم بكلام الغير؟ لو كنا نداري بعضنا للاستقامة بدلا من الثرثرة على بعضنا؟ علينا أن نتوقف عنها قليلاً و ننشغل بأنفسنا ولا نردد بعض أقاويل (يحق لشاب ما لم يحق للفتاة)، وهو ما يعيب الفتاة يعيب الشاب أيضاً، لهذا أغرتني تلك



الفتاة فلديها حرية كاملة، بأن تكون ما تريد هي، تعارفنا وأصبحت مثلها تماماً ولكن مع كل هذا لم أشعر بالارتياح، بدأت أرى أشياء مختلفة كنت أريد أن أتحرر من قيود مجتمعنا لكن دون العصيان لربي

ربما مجتمعي هو من فعل هذا بي تباً لكم لقوانينكم وقيودكم

ولكن لا ذنب لهذه الفتاة ولا للشيطان و لا ذنبي إن تهت في ذاك النفق المظلم،

الذنب مجتمعنا الفاشل الذي يحسب حساب لكلام الناس و نظرتهم و ظنونهم دون احتساب للامتثال لأمر الله..

ارتعشت رعشة عنيفة استطاعت أن تعيدني لرشدي بعيدا عن تفهمات تلك الفتاة التي أحاطت بي وإنني على ثقة بأن ربي سيغفر لي فأئ بتوبة صادقة قد تعريت من ذنبي أمامه.



سأضع بصمة على جبين هذا الكوكب

بقلم: ساعو الشيماء - الجزائر

رغم أن كلماتهم القذرة قد تعمدت إغراق زورق آمالي بزيت الخذلان إلا أنني ناديت شرطة الإهمال لتمسك بيأسي وترمي به في سجون أحلامي ؛ نعم وقفت كجبل زينت قممه شجيرات الإكليل هزمت الرياح بمهارة الشجاعة ؛ قتلت أرق الليالي بلياقة الصمود دون إهدار أنفاسي في استعمال معاني لا تليق بقوم حاقد أنبش شراييني لأنني أعلم أن لكل تعثر نهوض؛ لكل عقدة حلول؛ ولكل ندبة مرهم وإن لم يكن فانحنائي لن يكون إلا لرب يستمر بسماع صوتي المرهق في أشد أيامي وحشية؛ في أكثر غواسقي عتمة ؛ فيكفي أن أصرخ بأعلى صوت بأنني سأضع بصمة على كل تربة فأنا على أكثر من اليقين أن الله يسمعه كما يسمع لحن أنيني ويداويني لأنه ربي الذي لا يقهر

قلت يوما بأنه :مهما اشتدت الدروب وأغلقت الأبواب سأستمر في خطو خطواتي نحو أهدافي دون هلع؛ مهما أنهكت قلبي متاهات الإهمال سأكون سائحة مثقفة وجدت بوصلة الآمال؛ سوف أتخطى عتبة الإدمان على الانكسار لأنني أعلم أنا ما أغرقني اليوم سيبلل ريقي ذات يوم لذا سأضحي بالنفس والنفيس في سبيل وطن يكفي أن يعيش؛ ثم أدهس على تلك المسامير الصدئة فقط لأحول أحلامي إلى حقيقة يصدقها حتى أعدائي؛ فقط لأحيا بحياة أردتها منذ نعومة أظافري

ورغم أنني أعلم بأن طريق النجاح لن تكون معبدة سهلة العبور بل ستكون جبلية وعرة كثيرة المنعرجات مليئة بالمنحدرات عاتمة؛ مخيفة إلا أنني أخبرت أمي عندما طلبت مني رفع راية الاستسلام بأنني سأواصل لأنه هكذا عاش الملوك ؛هكذا حدثني التاريخ عن الإسكندر ملك مقدونيا

حيث قرأت أن والده الملك فليب عندما تربع على عرش مقدونيا سنة358 قبل الميلاد قد وضع هدفين كان مهووسا بتحقيقها

–توحيد اليونان على راية واحدة

–التربع على عرش العالم بعد غزوه

وبشجاعته وحنكته العسكرية استطاع تحقيق الهدف الأول وترك غزو العالم لابنه الإسكندر الشهير الذي استطاع غزو العالم بعد أن خاض حربا جامحة ذكية ضد بلاد الفرس انتهت بطرق طبول الانتصار رغم أن خزينته كانت خاوية أنذاك؛ ومؤنته نافدة؛ جيشه صغير ومنهك من الحروب التي خاضها

خلاصة الكلام : لو خطا كل شخص منا خطواته بدلا من انتظار حدوث معجزة لوصل إلى أهدافه المنشودة وذاق طعم سعادة النجاح المبتغاة ؛ فطبقوا قاعدة التفاؤل يجر إلى النجاح واستمتعوا بتحقيق مرادكم.



حبٌ من نوع آخر

الكاتبة: رغد محمود دبنك

بدأت الكلام بسلامٍ لطيفٍ ومعسول، خادعت قلبي نويت الوصولْ، كذبتُ مشاعري دوماً وما جاوبتكَ بالقبول، ولكنك أردت الحصول؛ على قلبٍ نظيفٍ مِثْلك على الطهارة مجبولْ، نسيتُ كلَّ المحاولات وكان الرفض حليفي، لم أرَ فيك شيئاً يناسب تفكيري وتأملي وتأليفي، ولكن بالود أصبحت أنيسي، وملجأ وحدتي وملاذ ضيقي، وبدأت القلوب بالتقرب، نسرق النظرات خلسة، حيكت خيوط الحب صدفة، ووقعنا في شباك الهوى سويّا، والجوى يكوي القلب كيّا، وبدأت العيون بالتكلم وموسيقى الحبِّ تعزف مقطوعاتها على أوتارِ قلوبنا، نتجرّع كؤوساً من العشق كلَّ أمسية، ولا يحلو للبنان الكتابة إلّا على نغمات صوتك، اشتاقك فألجأ للقمر كي أرى فيه وجهك، أكتب لك في منتصف الليلِ قصيدة، نحن كلماتها، بالحبِّ رتبتُ قوافيها، وبالهيام نسّقتُ بداياتها، مرت الأيامُ والليالي، وزفتني أمي أجملَ عروسٍ لك، بالحلال جُمعتُ بك، وأنجبتُ طفلاً أتذكر من ملامحه لحظات تأملك، طفلاً يشبهك، شِبنا سوياً ولا زال الحب كأول يوم رأيتُكَ فيه، خلّدتُ ذكرياتنا على أوراق، وكتبت بقلمِ حبرهُ الحب، حتى لا يمحى ويبقى أثره، ومرت السنون والأيامُ وقلبي يفيض بالحب اتجاهك، بدأ المرض ينتشر في جسدك وينهكك، سرقك الموت مني على حين غفلة، ولم يكفِني البكاء، لا لم اكتفِ منك بعد! كيف لهم أن يحثو على وجهك الثرى؟ يا رفيق دربي، لم أنسَكَ للحظةٍ واحدة، كنت خالداً في قلبي، كلماتك تتردد في مسمعي، لا زلت احتفظُ بملابسك واشتمُ رائحتها، اضعُها بجانبي، كرسيك وطبقك لا يزالا على طاولةِ الطعام، لم ولن يأخذ أحد مكانك؛ وها أنا قد بلغت الخامسة والسبعين، اشتمُ رائحةَ الموت، تقترب مني، كنت سعيدة جداً، سبع سنين مرت على ذهابك، وأنا أتخيلُ طيفك لأقلل من اشتياقي ولهفتي لرؤيتك، والآن سآتي لزيارتك، ولكن هذه المرة سأبقى معك، لن أعودَ كسابقاتها، سأقطن معك إلى الأبد، سآتيك عاجلاً.



يؤاخي النسيان العلاقات

بقلم: قدري إيمان - الجزائر

ماذا لو عرفت النسيان بأنه هفوة من العقل يجعله يتدارك معلومات وربما أحداث قد حصلت في الماضي؟ مهما كان تصنيفها مفرحة أم مؤلمة؟ ماذا لو نسينا معلومات مهمة، إنجازات عملية، أعمال إجبارية؟ سيكون النسيان في هذه الحالة نقمة، ولو تدارك النسيان آلاماً ماضية سيكون نعمة. النسيان طيف لا تعلم متى يزورك؟ ولا كيف تسلل إلى ذهنك ولا حتى سببه ؟ عن أشياء تؤلمك، عن خيارات تندمك، وأحاسيس تختلجك، وأفكار سلبية تنتابك، فقط تنتظر التخلص منها إلى حين خروجها، وتكمل مشوار حياتك كأن شيئاً لم يكن..التناقض في الأمر أن النسيان جميل، مفيد، عفوي، قبيح، سيئ، مُضِرّ.. هكذا هو شبح النسيان لا تعلم متى يزورك لينسيك هموم الدنيا هنيهة لتواصل وتتدارك عدة عراقيل آلمتك، ويؤاخي علاقات قد شتتت من قبل، حيث تفرق الصديق عن صديقه لمشاكل مختلفة ليأتي النسيان آنذاك ويبسط ما يبسط ويسهل أموراً ماضية، ويصفي قلوباً مسودة، ويمسح الغبار عن خلافات عدة ليسهل طريقة تعايش الإنسانية.. عندما يسود النسيان.

صحتك في سلامة غذائك: الجزء الثالث: (التوابل)



1- التّوابل:

جمع مفردها تَابِل وتسمّى الأفاويه أوالأبازير أو البهارات، وهي الجزء العطر من نبتة استوائيّة سواء أكانت في براعمها أم جذورها أم سوقها أم لحائها أم زهرتها أم بذرتها. وقد اعتاد الإنسان إضافتها إلى طعامه ليثير الشّهيّة إليه، وليجعله أطيب نكهة. وهي ذات منشأ أسيويّ باستثناء الفانيلا والفلفل حار والفلفل الحلو. كما أنّها تستخدم للطّبخ أو الطّب أو الرّائحة كاللّبان والمرّ.

2- اكتشافها:

قام المغامرون برحلات شاقّة وأسفار بعيدة لجلبها من الشّرق البعيد منها: رحلة ماجلان، ورحلة كريستوف كولومبس، وقد كانت الغاية منهما اكتشاف أقصر الطرق إلى البلاد الّتي تنتج التّوابل للمتاجرة بها وجمع الثّروات الطائلة من أثمانها.



3- أنواعها:

أ. التّوابل الرّئيسيّة: تتمثّل في: القرفة، والقرنفل، والفلفل الأسود، وجوزة الطّيب، والفلفل الحار.

ب. التّوابل الثّانويّة: تكمن في: الهيل، والزّنجبيل، والكركم...

المراجع:

1. أحمد قُدامة: قاموس الغذاء والتّداوي بالنّباتات- موسوعة غذائيّة صحيّة عامّة- دار النّفائس، بيروت، ط 2، 1986.
2. فريد كزارا: التّوابل- التّاريخ الكونيّ، ترجمة: إيزميرالد حميدان، دار الكلمة، أبو ظبيّ، ط 1، 2010.

خطيئة العالم

الكاتب: ماهر موسى الكفري

الآن.. السَّاعة السَّابعة من القَرنِ العِشرين.. حيثُ لا شيء يفصلُ حر السَّماء عن برودةِ الأرض، إلَّا بضعِ خيباتٍ حارقة.

أشياءٌ يمكنُ الاستماعَ إليها في الصَّباح.. أطفالٌ، فيروزٌ، وصوت عجوزٍ في نهايةِ الحي شيبُهُ أفقدهُ شبابهُ حين ظن أنَّها أيَّامٌ وتزول، العالم يتدفقُ من حولِي، وشابٌ عشرينِي تسبقهُ عيناهُ غرقاً لو سألتهُ كيف الحال، عن أيِّ حال؟

توقفتُ عَن تناول مضادات الاكتئاب وعن أقراص المنوم.. كيف لي أنْ أعترف بالحبِّ كسعادةٍ، وهو أصغرُ من رغيفِ خبزٍ؟

أنْ أقولَ للعالم: اِحترق ولكنْ لا تورطنا فِي رمادِك.. كيف؟

الكتابة، أخافُ أنْ أكتبَ وتخونني ألفاظي، أنْ أرسمَ ولا أجد للأيَّامِ لوناً إلا قلم الرصاص، أكتبُ في الظلام، وأرسمُ فيه، حتَّى لم أعدْ أميّز قلَمي من أصابِعي، تتوسدُ كلماتِي زوايا مخيلتِي تقف خجْلَى.. تعالِي عزيزتِي لن تُهَاني بوجودِي.. سأكتبكِ فِي رحمِ القصيدةِ.. كمسكٍ وقد بِيع غالياً.

سأعتذر.. من سنينِ عمري، من جرحي النازف، من الأطفالِ من الرَّجلِ العجوز، من العالمِ إلَّا القصيدة، القصيدة فهي ستعتذر مني.



حفيف الشوق

الكاتب: حازم مسعود

كيفَ لي أن أمضي!!
أنْ أتركَ خلفي هذا الكم من التعلق..
لا.. ليس عادياً كما تعتقد..
بل إن هواجسَ الوتين تفيض بالأمل لأجلك..
سنابل أوردتي تغدق عند اقترابك..
هيا فلتخبرني..
لِمَ لا تزال تزيد من تلك الفجوة اللعينة بيننا..
ألم تقرأ ما بين سطور اليد..؟
ألم تستشعر أناملك حنين قلبي..؟
ألم تسمع عزفها الحزين الملىء بالشوق..؟
ألم تحرقك دموع عينيَّ المنسكبة في جرف يدي..؟
هيا.. دع ريشة لقائنا تكمل رسم لوحتها المنسية..
هيا.. فقيثارتي اشتاقتك.. عزفاً.. لحناً.. صوتاً
هيا عُدْ.. ففوضى الحواس متلهفة
لك.. وبك.. ولأجلك..

أشباح المدينة

الكاتب: مُصطفى محمد فهد قصبّاشي

وسط مدينة خالية، مُلملمة من أشياء قديمة لا فائدة منها، أُناسٌ تُخمَ الهم منهم، ينابيع الحُزن تفيض بها، ترتوي أرضها حَتّى يُتلف عشبُها، سَوادٌ داكن، أبنية مُسوّرة بشوائب الأسى، عاث بها الألم، وتفرّدت التعاسة لها، نهارُها كليلُها ..لَن تُدرك أيّهُما أشدُ ظُلمةً، ربيعها شتاءٌ قاس، رُبَّما لَيس لَها خَارطة تُنسب إليها، حِين تَمُرّ بها تَرتعش لا إرادياً.. فِي هَوامشها شخصٌ لا شيء يُسعده، روتينه يومي، أشياء مُكررة، أبسط التفاصيل تكسره، حُجرة تُدعى غُرفة لدى البعض، العناكِب اتخذتها مملكة لها، فئرانُها كالعصابات تتجول بها، أوكسجينها رائحة السجائر النتنَة..

فِي الثالثة بَعدَ مُنتصف الليل، يَنظُر إلى جداره وهو لا يدري من سيسقط أولاً، يُفكّر عبثاً.. أفكارهُ كالشتات تعوم في مُستنقع قذر، أجميعُ مَن حوله نهشَ الحُزن مِنهُم أعضاءً؟ .مُحطّم عاطفياً، لم يرَ السعادة، لم يتجرّع طعم الفرح، خيباتٌ ثُمّ خيبات وخيبات.

لَا يملك سِوى خيالِه البسيط، لَا يتمنّى الثراء أو الأشياء المُستحيلة نوالُها، مُجرّد رسالة صغيرة مِن شخص كان محطّ نجاتهِ الأخير، صديق قديم يعود له كما كان، أخٌ يشدُّ بِه عُضده.

يذهب إلى المقهى، النادل لا يَشعُر بوجودِه حتّى يُناديه كي يطلب قهوته، لَا تُحاول.. حَتّى قَهوتهُ ضَجرت منه، يَرى الأشخاص مِن الرصيف المُقابل، أمٌ تسعى لتؤمّن قوتَ طِفلها اليتيم، أبٌ يُكلِّم نفسهُ كيف سيقنع أطفالهُ بأن الأكياس الّتي يَحملها هِي طعام وليست أكياس مملوءة بالهواء، مُراهِق حياتهُ تضيع بسبب رفاقه، يتمنّى لو أن تعاستُهم تتحول إليه كي لا يعيش أحد ما يعيشه، مُعقّباً علَى المَشهد: هَا أنا ذا.. أقِفُ علَى نافذةٍ، أُحوِّر الحقيقة، أطمسُ مَا تبقّى مِن الواقِع، عادةً ما أصنعُ لِنفسي خيالاً لربمّا جميل.. اعتدتُ الوُقوف لِوحدي والنظر والتفكير، هذه النافذة أو ما أُفضِّل نَعتهُ بـ "شُبّاكي" أكرههُ وأحبُّه، يعلم ما يدور برأسي أكثر مِنّي، لطالما ساندني وشَعَر بي، أُخبرهُ عن فتاة أحلامي الّتي لم تهتم لوجودي، لم تُقدِّر مُحاربة الجميع للحصول على حُبِّها، أُخبره عَن أصدقاء الماضي الّذين رحلوا، عَن أصدقاء اليوم الّذين هُم أعداؤك أكثر من عدوك الرئيسي، عَن تدهور وضعي الصحي، الدراسي، المعيشي، حرفياً كل ما بي مُدمّر، المُضحِك في الأمر.. مَن يَسمعُك لن يتكلّم، بيت أسرارك مؤصد ولَا يُمكنك فتحهُ.. شتّان ما بَين الخيال والواقع.. الماضي والمستقبل صِلة وصلهما الحاضر المُزري.

بدأتُ أُدرك تناقُض تفكيري، تَهميش ما حَولي، أنا السيئ والأسوأ، مَع كُل هَذا الخَراب حولي؛ فقدت الشعور حيال أي شيء، المُؤسِف أنّي لا أستطيع فِعلَ شيء، دمارُ مدينتي، ليلها المُرّ ونهارُها الأمَرّ، تَعبُ أهلها، حياتي التعيسة، كره الجميع لي بلا سبب أرهقني.. أقفُ على النافذة وأبكي.. لَقد هُزِمْ. مدينة هامِدة ومنكسرة، مُتصدِّعة ومُهدَّمة، باتت مَدينة لا تَصلُح للعيش، غرابيبُها تحومُ في السماء بحثاً عن بقايا جُثثٍ مُتعفّنة، أملُ الشاب الوحيد تبعثر، السُعداء الوحيدون هُم الأشباح، يتجولون ليلاً ونهاراً، يأكلونَ هلع البشر، تتهالك أعمار قاطنيها بسببهم، مَدينةٌ أُسرت بأشباح، ليسَ كُل الأشباحِ أشباح، هُنالك مدينةُ الأشباح وهنا أشباح المدينة.



جريمةٌ في قطارِ الشرقِ السّريع

الكاتبة: ياسمين أبو ترابي

عزيزتي الأنثى توقفِ عن لومِ نفسُك، لأنّك أنثى عربيةٌ.. أترجاكِ توقف عن هدرِ وقتك، بأنّك وقعتِ بفخِ سّامٍ اسمه الحظ.. أتفهمُ مخاطرَ أوجاعَك وآلامك الّتي لا تنتهي.. أدرك جداً بأنّ هناكَ أصداءٌ لا تفارقْ عقلاً لأنثى عربيةٍ مثلك.. ممنوعةٌ من التنفس، ممنوعةٌ من التفكيرِ، ممنوعةٌ من العيشِ، تحتَ ظلّ الخوفِ والهلعِ، ومخاوفِ العارِ، ممنوعةٌ من تحطيم قواعدِك الباليةِ، مسلوبةُ الحقِّ، ممنوعةٌ من الحُلم.. قريبةٌ من كلِّ الظنون، والشكوكِ بعفتكِ، والخزعبلات الّتي لا رباطَ لها مع العطفِ، ولا مع أيّ شكلٌ من أشكالِ الإنسانيةِ الّتي سُرقَتْ مَنْك.

مجتمعٌ شرقيٌّ يطلقُ كلَّ المصونيةَ المطلقة للذّكرُ، وبينَ الذّكرِ والأنثى لا مكانَ للنقاش.

مكبوتةُ الصوتِ والصدى والأثرِ، ببيئةٍ تَتَسَابقُ لإثباتِ الذات.

أعتذرُ منكِ لأنّكِ تعيشيْنَ بغابةٍ وحشيةٍ، تأخذُ أنوثتكِ وبراءتكِ بغتةً.. أعتذرُ منكِ من أجل كلَّ الأمثالِ الشعبيةِ والتقليديةِ ومنها: (همُ البناتِ حتّى المماتِ) الّتي قِيلَتْ فيكِ.. أشعرُ باشمئزازٍ شديدٍ من تلكَ العصورِ الّتي ارتكَبتْ بكِ أفجعُ الجرائم، دونَ أيّ أدنى تفكيرٍ بجريمتهم القذرة.. فَلنصنعْ برجعيتنا كلّ شيءٍ إلاّ النضالَ في سبيلك..

فلذلكَ عزيزتي قفي على ناصيةِ حُلمك وقاتلي أبله المتخلفينَ بعقليتهم، قفي منتصبةَ القامة واسترجعي حقّك لكيّ يتزين اسمك ويتفوقَ عن كلِّ أشباه الجاهلين.



ذكريات قاتلة

الكاتبة: إسلام تقاله

يقالُ إنَّ أصعبَ الأشياءِ موتُ شخصٍ غالٍ عليك، هل هذا صعبٌ برأيك أم أن تعيشَ مع ذكرى لشخصٍ يبقى خيالهُ أمام ناظريك وكأنه مازال موجوداً؟ إنه ليس ميتاً ولكنه بعيدٌ عنك كلَ البعد.

ما رأيك يا عزيزي القارئ بشخص كنت تحادثه لساعات وساعات، تواكبه بأخبارك فور حدوثها، وتضحك معه كثيراً، وتحزن معه أن تراه فلا تستطيع أن تلقى السلام عليه، ألا تشعر بأن قلبك يحترق؟! ألا تشعر برغبة في البكاء؟ تبكي وتبكي وتبكي، وتصرخ في وجهه وتقول: لماذا تركتني أنا في حاجةٍ إليك؟ لماذا تخليت عني أنا لا أريد أن أتخلى عنك؟ فأنت ما زلت جزءاً من حياتي اليومية، بل جزءاً من نَفَسي الذي يخرج كل ثانية، أنا ما زلت أرى خيالك وأحادثه، وأبثُّ له همومي وأحزاني، ولكن قلبي تمزق من الخيالات، وأريد أن أتكلم معك يا صديقي، عدّ.. فذكراك تكاد تقتلني..!

ارحل ..

بقلم: دعاء عبدالله الشيخي - ليبيا

الرسالة التي لا أعلم كم عددها، لقد توقفت عن العد منذ زمن ليس بقصير

عند قراءتك لها لا تحاول خلق فكرة محتواها لغيركَ، أعلم أنها تندرج تحت "اللامتوقع" لكني لم أفكر ولو ليومٍ واحد بالكتابةِ لغيرك أبدًا.. اجتاحني حبكَ كالدفء في ليلةٍ شتويةٍ باردةٍ قارصة.. أزهرت قلبي القاحل كالربيع، وروَّت ظمأ أرضهِ الجرداء.. كشعور أقرب لِنزول أول قطرة مطر، كرائحةِ عبق التراب حينها.. كلمس للغيم، كرذاذ عطر ينعش الأعناق، كمذاق الشوكولاته لِمريض سكر بعد فترةٍ طويلةٍ من الحظر.. بكَ ومعكَ ومن خلالكَ شعرت كأنني أتنفس لأول مرة، بينما كل تلك السنوات من قبلك كنت أعيشها ناقصةً للموت فقط..لطالما كان وجودكَ أكثر أهميةً من وجود الأكسجين.. فقبل إصابتي بكَ كنت أتنفس فقط وهذا لا يعني بأنني على قيد الحياة.. ولكن..!!ّ

"الحقائق لا تتضح إلا بعد الفراق"

أما الآن فإنني مليئةٌ بكرهٍ بَغيض تجاهكَ، كل ذلكَ التزييف لن يزول عن ملامحك ولو انكرته أو استعملت كل أسلحتكَ.. لن تعود جميلاً في عيني أبدًا، ولو أنيت عمركَ بِطلاء المستحضرات على وجهكَ المقيت، فَسفاحٌ مثلكَ أجرم بِحق قلبي لا يعتبر أبدًا..

لذا لملم بقاياكَ وأشلاءكَ المنثورة، وفكَ قيد ضحيتكَ، وأعد لي ما سلبت مني، ومن ثم اتركني على أقرب رصيف، وضعني بِمحاذاة الشمس والهواء الطفيف ..

سَأذهب لِتلكَ المحطة التي تدعى "حب الذات والاكتفاء بها" حيث سآخذ نفسًا عميقًا ودفئًا كونيًا كإجراء أولي مسبق، وإن كان لابد وأن تمر بي فَليكن مروركَ مرور العابرين، فَهناك سأحيي ما تبقى لدي من حياة، وسأقطع أطرافكَ المتقصفة، وأبرز اخضراري، وسأعيش هناك في ذلكَ العالم ذي السلام السرمدي، حيث الراحة والسعادة الأبدية.

لن أفتقد وجودكَ.. صدقني.. ارحل ولا تلتفت..

عتبات مضنية

بقلم: خولة سعيدان - الجزائر

كقطعة موسيقية تناثر عليها القلب واحتوى على جوفها، امتلأت النغمات لذكريات تنادي بصوت مبحوح، يتكرر الإيقاع فيه بصخب مُتدل على راية الحب ليسرق سُهاد الليل ما تبقى من عذاب مستهتر ببقايا الوجع.

عتبات مضنية داسمة على قلب هواه.. عاجز عن مكوثه في كوكبة الأحلام .. رؤى جليلة بأمنيات امرأة شاهقة.. التربُع بين ثغره المبتسم الساحر.. حالمة، هائمة، بين تفاصيل عتبة المعشوق.. منشغلة.. مُنكِرة، منكبة، لاعنة حظها مُنكسِرة، لِتَيِّمةَ أشواقها العليلة بنسمات ذاكرة ملساء.. ممتلئة بالوهن، القهر، الشوق، الألم، وعقم مشاعره..

تسأل : لماذا كل هذا النكران؟

بارد لتأوهات.. عاشقة الليل غير مُبالٍ.. متجاهلة خيباتها لعتبات الماضي تتأمل النسيان.. ناكراً الجميل لطقوس الغرام حاقد.. يا مُعذِب صبابتي: أتيتك والقلب مُولع.. كن لهذا القلب العليل عطوفا.. أعفو عنه من عتبات حبك المضنية.. أحضني نحو صوب الأمان.. دفئني.. كن لقلبي كفئاً..!

لهفة الذكريات

الكاتبة: غِنى دقماق

كلاً منا يحلم بأن يكون الشخص الذي هو يرسمه في مخيلته، ولكن في بعض الأحيان لم يسمح لنا واقعنا أن نكون كذلك، فالواقع الذي نعيشه يتنافر تماماً مع مشاعرنا ومخيلتنا التي لا نستطيع الوصول إليها بالسهل، إنما الذي يزيد الأمر سوءاً هو ذلك القلب المتوهج بالحنين والطيبة التي تمنع من أن نكون شخصاً يختلط في هذا المجتمع القبيح، ذلك القلب الذي لم يَبُح بما في داخله خوفاً على نفسه ومشاعره من التلف والضياع وإنما الخراب أحياناً.. إن الشيء الذي أعرفه حقاً: هو ذلك الشيء الذي لن يمت في داخلي من شدة انتمائي لها ولعينيها اللتان تنيران قلبي، كانت أنثى مختلفة بالنسبة إلي عن باقي النسوة اللواتي رأيتهن في حياتي.. كنت أنتظر طويلاً قدومها إلى الذي كان أشبه بالجنة ونعيمها كما أنني لم أستطع سوى الغرق في بحر شوقي ولوعتي وجنوني بها. لم تكن سوى كلماتٍ أحيتني من جديد وأباحت لي: إنني ما زلت على قيد الحياة وما زلت موجوداً على وجه الأرض، كانت عيناي تنظر إليها متأملاً لعينيها اللتين قد جعلاني كنجمة في السماء تضيء الكون وتشع بالنور الجميل الذي جعل من عينيها خيوطاً للعبير والحب وإيقاظ المشاعر المستوطنة بداخلي التي كانت ميتة منذ فترة طويلة من الزمن...

تنهدت بقول حميمٍ لي: وماذا إن رحلت؟

_ستبقي أجمل ذكرى مررت بها في حياتي المظلمة ستبقي النور الذي أنار بصيرتي.

أجابتني: لكنني هنا لم أرحل ما زلت خيالك الطائف الذي لطالما وعدتك بالبقاء به.

(كانت تتصنع البقاء لكن خيالها كان مؤقتاً لم يروِ ظمئي الذي لطالما كانت عيناها كفيلة بإروائي لم تكن هي لم أرَ نفسي بها)

_اكتفيت بقول تعبي ومرضي الذي يلاحق جسدي المهترئ، تباعدت مواضيع البُعد، بدأت أحدثها عن الأحلام والثنايا التي لطالما كانت هي جزء منها، وتبادلنا الحديث عند البحر المموج الذي ما كنتِ إلا خليطاً منه أنتِ كهدوء البحر، أنتِ كنسمات الهواء التي أحيت قلبي الميت بتراتيل صوت الطيور بضحكتها التي كان تُبسم ثغري بها، ونسيم الهواء الذي كان يطيّر أطراف شعرها وتتطير دقات قلبي معها، أخبرتها بأنها كل شيء، لم أعد أحتمل تناثرها نحوي وبدأت بإخبارها إنني لم أعد أحتمل بُعدها عني أكثر من ذلك، أخبرتها بكل شيءٍ يتناثر في قلبي نحوها، بحبي الذي كنت أخبئه في قلبي كل تلك السنوات!

_أجابتني بصيغةٍ ممثلة لاهتمامها بتوسع حدقة عينها: والمسافات هل ستسلم لها ببعدي عنك؟

_رغم كل هذه المسافات سأبقى تائهاً بكِ أكثر بالحب، منغمر بعينيكِ لأجثو على قلبي كلّ قلبي، على انتظار لكِ، فما كانت المسافة بيننا إلّا مرادف غير قيّم للحبّ الذي في قلبي نحوكِ.

أجابتني بارتباكٍ قد بان علي احمرار خديها الكرزيتين: إنها تصدقني وتبادلني الشعور القلبي ذاته، وإنها تحبني حقّاً منذ اللقاء الأعين الأول، وإنه كانت تبني أحلاماً معي أنا، أخبرتني بأنها ستبقى معي ولن تكتمل هي إلا بأنا، فلا هي بأنا، ولا أنا بهي..

_أجبتها بوعد موعود لها (من شدة الحماس الذي أطال جسدي بأنها نعم هي المنتظرة قد جاء اليوم الذي لطالما حلمت به وتحقق! لنبدأ الوعود سوياً): سأبقى أحبّكِ حتى تغلق أجفاني لآخر نفس في حياتي! لكنني فجأة أحسست بدوار ثقيل على رأسي باستلقاء رأسي على صخرة ثقيلة، لأستيقظ من غفوتي لأعلم أنه كل هذا ما كان إلا حلماً ووهماً أصبح بعيد الوصال! كيف لها أن تعود وكانت حفلة زفافها أمس !

_نعم عدنا للواقع المميت الذي أصبح يأكل أطراف رأسي تفكيراً، ليت الوقت يعود، ليتها تعود!!

*أصبحت بالليل والنهار أتذكرها، بحزني وفرحي أتذكرها، أصبحت حياتي ضباباً بتفاف غبار الذكريات يلاحق تفكيري المعمد عليها منادياً لها لعودتها لاسترجاعها للوطن الذي سيحضنها رغم بهتانه.. لكني أحببتك بكامل قدرتي أتلفت عُمري بُهتاً لأجلك أنتِ، لكن أنا ما كنتُ في البال ولو خاطراً!

حوار خاص في الباص

بقلم: ريم بسام فرحة - دمشق

اليوم وكعادتي ذهبتُ باكرًا إلى العمل، صعدتُ إلى الباص لأجلس قرب النّافذة وأراقب الطّريق، لكن هذه المرّة لن يشرد ذهني بموجات الذّكريات والتّفكير الزائد؛ لأن هناك امرأة عجوز قطعت عادتي وجلست بقربي، رمقتها بنظرةٍ عميقة لأجدها تأخذ دوري بالصّمت وشرود العينين

سألتها: ما بكِ يا خالتي؟

أجابت العجوز: ماذا؟!

أنا: أقصد لماذا أنتِ حزينة هكذا؟

هي: كم عمركِ يا ابنتي؟

أنا: إحدى وعشرون عامًا

هي: ما زلتِ في بداية الطّريق.. مع مرور الزّمن ستعرفين سبب حزني

أنا: خالتي ما رأيك بهذه الحياة؟

العجوز: الحياة درسٌ مهما كان صعباً فإنّه سيعلّمك أشياء

أنا: ما نظرتك للنجاح؟

العجوز: هي شرف المحاولات، ثمرة الإنجازات الكبيرة والصّغيرة



أنا: ما رأيك بالحبِّ؟

العجوز: الحبُّ هو أساس يُبنى عليه كل شيء في هذه الحياة، فهو بداية لكل ما تصبو إليه، فلولا الحبُّ ما استمرّينا بأيّ فعلٍ.

أنا: ما أمتع حديثك يا خالتي !

وما هو الإيمان يا خالتي؟

العجوز: أن تؤمن بأن الخير بما اختاره الله لك، وأن تأخذ بالأسباب، ثم تترك كل شيء وأنت مرتاح البال؛ لأنك تركتيه بيد ربٍّ كبيرٍ .

أنا: خالتي كيف سأعيش بمكانة مهمّة؟

العجوز: حين تضعين نفسك في وسطٍ يقدّرك، ومع شخصٍ يعرف قيمتك وقدرك

أنا: وأخيرًا ما سبب حزنك؟

العجوز: ببساطة لأنني لم أضع نفسي بالوسط المناسب .

أنا: شكرًا يا خالتي.. لقد اختصرتِ لي الكثير.. ها قد وصلنا.. هيّا لأساعدك بالنّزول

العجوز: أهلًا يا ابنتي، هيّا، يا رب.



اكتشف ذاتك، ثق في نفسك

الأستاذة: آمنة بن قريشي –باتنة-الجزائر

من منا لا يريد أن يكون ناجحاً أو متألقاً؟ لكن ذلك يحتاج إلى صبر، واجتهاد وإلى تفكير إيجابي، حيث يجب أن يثق الفرد في نفسه ويعتمد على ذاته، فالثقة في النفس هي مفتاح النجاح في مجالات حياته المختلفة، ولذلك يجب على الإنسان أن يثق بما وهبه الله من قدرات وإمكانيات لتحقيق أهدافه وقدرته على تجاوز مصاعب الحياة.

فالثقة بالنفس هي الطريق إلى الرّاحة النفسية وتحقيق الذات، فالثقة تجعلك إنساناً ناجحاً، ويحس بأنه وصل إلى هدفه ومبتغاه، ويستنفذ امكانياته في تحقيق ذلك، فيشعر بالرّاحة النفسية والرضا النفس.

لذا على كل إنسان أن يحتفظ بالإيجابية دائماً حتى في وقت انهزامه وفشله، أن يتخلى عن ماضيه وتجاربه السابقة وذكرياته المؤلمة، ويطوي الصفحة وينظر بنظرة تفاؤل حول ذاته وقدراته، وإذا كان طامحاً لحياة

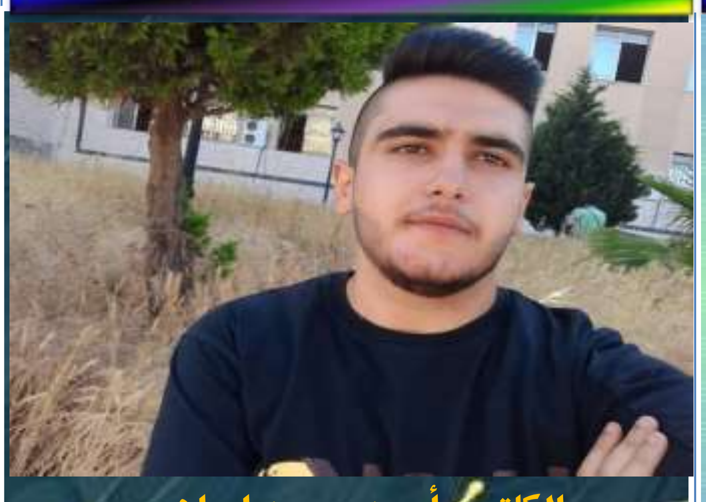


أفضل وأكثر راحة؛ ما عليه سوى التحلي بتفكير بناء ومتمكن وثقة بالنفس، وأن يكتشف ذاته ويطورها ليصبح قادراً على توجيه حياته نحو الهدف المرجو تحقيقه، وليعيش في راحة نفسية وسعادة.

اكتشف ذاتك، وما بداخلك من مشاعر ومعتقدات وأفكار هو وسيلة التغير ومفتاح النجاح.



مقبرةُ العشق



الكاتب: أحمد محمد ابراهيم

عندما كنّا نقفُ بجانبِ إحدى القبور في مقبرةِ العشقِ؛ أنا وهي، كانت تحدّثني عن حياتها اليوميّة، وعن الأذى الذي أصابها، لكن من شدّة حماقتي ولُؤمي ومشاعري الباردة لم أكن أهتمُّ بحديثها، لم أحرّك ساكناً، سمعتُها تغازلُ الموتَ بشدّةٍ وتبكي بكثرةٍ، كانَ بكاؤها يُحاكي قطراتِ المطر، وكلُّ دمعةٍ تذرفُها تروي قصّةَ عشق، شعرتُها تحس بالنّدم وتأنيبُ الضّمير، في قلبها لحنٌ يُعزف وينشرُ الغصّة، ما هذه القصّة؟ انتظرتُها لتعانقَ القبر، وأردتُ أن أجيبَ عن هذهِ القصّة، في الحقيقة لا يوجدُ أحدٌ سِواها في المكان، ولكن طيفي يبقى جانبها، فالقبرُ يحملُ اسمي.

روحٌ أنهكَها التمني

الكاتبة: روان علي

قلبٌ ضائع بين واقعٍ أليم وحلم صعب التحقيق.. ذبولٌ يحتلّ عرشَ وجودي.. شخصية تقاوم، وشخصية تقع وتقف ثانيةً.. وشخصية متفائلة بما هو آتٍ.. وشخصية تتقمّص اللامبالاة مرغمة.. وكلهم أنا.. لا.. بل كلهم نحن..! سوادٌ طغى حتى على ملامحنا، بتنا نعشق الأسى، نعشق اللؤم، نعشق الاستنكار، ماذا فعل الزمان بنا؟! ماذا استفدنا؟! ماذا سنلقى بعد الذي فات؟!

إنْ كنتُ وحدي في هذه الدوّامة، فإنّها مصيبةٌ، وإنْ كانتْ هذه حالنا جميعاً فالمصيبةُ أعظم

في زماننا، الشباب مُترَفٌ ترفَ التسعينيّ.. نلهثُ وراءَ لقمةَ العيش، وراء حلمنا السهلُ الممتنع.. خوفٌ عظيمٌ يتملّكنا..

سرابُ الأحزانِ يُخيّمُ فوق مساحاتِنا المتشتّتة بين مُلكٍ لا نملكهُ وغيرَ مملوكٍ ملكناه.. اتبعتْ جوارحنا مقولةَ: (اللهم نفسي ثمّ لا أحد)، فغار بعضنا في الطين.. والبعض الآخر يتسابق مع الزمن.. ودُفِنَ بعضهم أحياءً.. والبعضُ أصبحَ يُجاري الطبقة المخمليّة.. أصبح الأمرُ كلعبةِ حظ.. إمّا يَبلغ ما تمنّاه.. وإمّا يُصبح فُتاتاً متناثرة بين الموتِ والحياة.. لمَ لا نسعَى لإنقاذ أرواحنا؟! نتغذى رحمةً تُترجَمُ للعالمين جميعاً.. نكون كياسمينة حُب.. نبتت فوق صخرة قلب.. تُغرقُنا بعطرها.. وتتسامى بجراحاتنا فتشفيها.. فنغدوا بدل السم بلسماً نتداوى ونداوي به.. نتعمَّقُ بعظيمِ العفو.. لا نلتفت لمخالب الحقد.

الكتمان

الكاتبة: حنان عابد

من كلماته المبعثرة.. تبحث عن حبها في عينيه التي لا تنظر إليها.. تبحث عن مستقبل معه، تحاوره.. تجادله.. وبنفس الوقت تعشقه.. حين تلقاه تحادث روحه، وتقول لها: اشتقت لك.. وتأخذ نفساً عميقاً.. وتزداد ضربات قلبها.. فتتمالك نفسها، وتسأله: كيف حالك اليوم؟ فيرد عليها: أنا في أحسن أحوالي.

تبكيه ليلاً.. وتعشقه نهاراً.. وتلقاه دقائق وهو في أحسن أحواله..!

متى تغيّر الأنثى قوانين الحياة، وتقول لحبيبها: "أحبك"؟

متى يصدر القانون الذي يسمح للأنثى أن تروي عشقها دون قيود اجتماعية أو اتهامات أخلاقية؟

متى تنتهي المفكرات الفارغة أن تعشق المرأة رجلاً تنتظر من شفتيه ليعترف أولاً وهي تجلس على أريكة الحزن تضمر له حباً.. وهو يطيل في صمته؟ أيغرق في حب امرأة أخرى أم تغرق امرأة أخرى في حبه مثلي؟ فكل النساء تغرق أمام عينيه؛ فتصرخ روحها: متى تنتهي عاصفة حبك؟ وأتخلى عن فوضى مشاعري..

كم أحبك..! أنت الحلم المنتظر.. إما أن تعشقني .. أو تشهد على رماد جسدي وروحي الذي احرق بحطب نارك.. أحبك...

تطوير الذات

الكاتبة: آمال مصطفى أركي

تقدير الذات: هو أن أرى نفسي على حقيقتها دون مبالغة أو تقليل، وأن أرى كل مميزاتي وعيوبي بشكل متزن، وأكون مستعداً للعمل على تطوير نفسي، وأن أحب نفسي وأقبلها كما هي، وأساعدها على التطور.

وأول خطوة في تطوير ذاتك هي أن تعرف ماهي مزاياك وماهي عيوبك، فتستطيع تقدير الصفات الجيدة، وتتقبل الصفات التي ترى أنها تحتاج للتحسن، وهذا ما يسمى التقييم الإيجابي للذات ويتم بمعرفة الإيجابيات والسلبيات لقبول النفس.

الأسباب التي تؤدي لعدم تقدير الذات:

- الإيذاء وشدة الإساءة عند الأطفال، كما جاء في مجلة today في الولايات المتحدة: "إن كثيراً من المتخصصين في الصحية العقلية يقولون إن أساليب مثل إطلاق الألقاب التي تنتقص من الطفل، والاستهزاء به، والسخرية منه يمكن أن تؤدي إلى عدم تقدير ذاته".
- الرفض الأبوي.
- الإفراط في الحماية.
- المعتقدات المحورية، (الفاشل لا ينجح، والناجح لا يفشل).
- طرق التفكير الخاطئة، كأن يرى دائماً السلبيات، ولا يرى الإيجابيات.

وغالباً يظهر الأطفال نوعاً من الضغط العصبي، وذلك نتيجة لما يتعرضون له من إساءات مختلفة داخل الأسرة أو المدرسة، (سخرية، عقاب بدني، تجريح).

عواقب لعدم تقرير الذات:

المواقف والنظرات الخاطئة، كالنظرات التشاؤمية للحياة، والحساسية المفرطة لآراء الآخرين، وغيرها.

إعاقة الإنجاز والاكتفاء بالأحلام البسيطة، والتطلعات المتواضعة.

التعامل مع مشكلة عدم تقدير الذات:

اعرف مواطن قدرتك ومساهماتك في الحياة، وابدأ بكتابة قائمة بنقاط قوتك، (أنا رسام، أنا أم قوية)، وحاول إحاطة نفسك بأحبابك، فإذا قضيت وقتاً طويلاً مع أشخاص يقللون من قيمتك، فقد تجد من الصعب تقبل نفسك، وإقناعها بنقاط قوتها، واقض وقتاً مع الناس المحبة والداعمة لك.

اكتب قائمة بإنجازاتك، وقد يتضمن ذلك أشخاصاً ساعدتهم، أو إنجازات شخصية كأن تغلبت على ظروف، وأوقات صعبة، فهذا يساعدك على الأحداث والصفات.

اكتب قائمة بإنجازاتك، وقد يتضمن ذلك أشخاصاً ساعدتهم، أو إنجازات شخصية كأن تغلبت على ظروف، وأوقات صعبة، فهذا يساعدك على الأحداث والصفات.

ثم ابدأ بكتابة قائمة بالخواطر السلبية التي تمتلكها عن نفسك، وابدأ باصطياد الأفكار السلبية، وقم باستبدالها بمواقفك وانجازاتك الإيجابية، وحول تلك السلبيات إلى عبارات امتنان، وأن تستخدم عبارة تعلمت من أخطائي، بدلاً من أنا مخطئ.

ولا ننسى وضع حدود لعلاقاتنا مع الأشخاص الغير داعمين، والتخلص من سلبياتهم تجاهنا مع تفسير تصرفهم بالسلبية.

واهتم بما يقوله الآخرون، وحاول تحسين نفسك وفقاً لتلك الأفكار والانتقادات الإيجابية، لكن لا تتغير بالكامل.

واعلم أنك عندما لا تقبل ذاتك، فإنك تشعر دائماً بالوحدة، وبأن وجودك مع الآخرين لا جدوى منه، إن قبولك لذاتك، هو كل شيء، لأنك إذا قبلت ذاتك، يمكنك قبول العالم كله.



هُمُومٌ و آهات

لَقد حَزمْتُ مِنْ قَهر الْهُموم أمْتِعَتي
و عِنْدَ الْأَثْرِ لَوحاتُ آهاتٍ تَروي
قِصص مُعاناتي
عَصَى على النُّجُوم نَسْجُ حُلْمٍ وأَصاب السَّوافُ
أحرُفِي وغالياتِي
جارُوشَةُ الْيَأسِ طَحَنَتْ كُلَّ لحنٍ فما عادَ نَغَمٌ
لِرَقص الْمَشَاعِر مع كَلِماتِي
كُلَّما رَسَتْ على العَينَين فَرحَةٌ
غَارَتْ عَليهِما قَراصنَةٌ مِنَ الْأيَادي
ولَطخَتْ سَوَاحِلَها بالْحَسَدِ والسَّوَاد
نَعتْ رِثَاء الْخَنْسَاءِ أَشْجَانٌ لَعَلَّ الزَّمَنَ يَكْفلُ
رعَايَةَ ما سَيَبْقَى مِنْ نَسْلِ قَصَائِدِي وأَحفادِي
قَلَمٌ قَدْ غَدَا إلى البَّوابَةِ فَجْرَاً
أَرجُوكُم اعذِرُوني سَيُسْدَلُ السِّتَارُ
عَنْ أَعيُنِكُم أَتَمَنَّى بِأَنْ تَنَالَ رِضَاكُم ذِكْرَياتِي



بقلم: اسماعيل خوشناوN

16/06/2020

انتقام

الكاتب: محمود جمول (الحلبي)

في المرة الرابعة ذهبتُ لِأخطُبها، رفض أباها كالعادة، عدتُ إلى المنزل وبدأتُ بالبُكاء ثُمَّ نمتُ دون أن أشعر، استيقظت في صباح اليوم التالي، وصلني خبرُ انتحارها، لم تحتمل رفضَ والدِها المُتكرر لي فأقبلت على الانتحار، أُقسم أنني أصبحتُ ميتاً على قيد الحياة، حزنتُ كثيراً ثلاثة أشهر وأنا لا أخرج من المنزل ولا آكلُ لقمةً واحدة ولا أشرب إلا الماء..

أصبحت بعدها شخصاً بلا قلب شخصاً يُريدُ الانتقام، نعم أردتُ أن أنتقم من ذاك المتعجرف بطريقة تجعلهُ يندم طوالَ عُمره، فكرتُ كثيراً ، حتى وجدتُها، أصبحتُ في كُل صباح أشتري باقةً مِن الورد وأذهبُ إلى منزلها، أطرقُ الباب لِيفتح هو وأقولَ لهُ الكلِمات المُعتادة: ألن تقبل بي كزوجٍ لها؟! إنها المرة الخامسة سيدي، يبدأُ بِالبُكاء كالعادة، أرمي باقة الورد أمامه، ثُمَّ أعودُ إلى المنزل لأبكي أنا الآخر... 💔

نظمتها لأجلك

الكاتب:
محمد أيوب

نَظَمتُهَا على بحرٍ وَحَرفٍ وَقَافِيَة، لتتجسد بِهَا كُلَّ مَا تحملينَهُ مِنْ تَفَاصِيلٍ مخمليةٍ، أَوَدّ أَن أدْعُوهَا بِـ (الخالدة)، لِأَنَّها بنظري كأشياءِ مُقَدَّسَةٍ يَطُوف حولَهَا كُلُّ صَغِيرٍ وَكَبِيرٍ، تَفَاصِيلٌ استَطَعْتِ مِنْ خلالهَا أَن تتملكي قَلبِي، وَكَأَنَّه خَاتَمٌ يُزَيِّن إِصبَعَكِ الرَّقِيق، استَحْوَذتِ عَلَيْهِ كَشَيْءِ نَفِيس ليسَ لَكِ القُدرَةَ على الاستغنَاءِ عنهُ.

حَبَّذا لَوْ تظلينَ هَكَذَا لأحتفظ بكِ وأقرأَكِ (كَرجُلِ دينٍ) يَتْلُو كِتَابِ اللَّهِ كُلَّ يومٍ، (كَراهبٍ) يَقْرَأُ الإِنجِيلَ فِي كنيستِه، فَاتَّخَذُ بِذَلِك قِمَّةً تتربعُ عَلَى عرشِ قَلْبِكِ.. طَرِيقًا أَصِلُ بِهِ إلى ذَاتِي الَّتِي تَتَمَثَّلُ بِكِ.!

هذا أنا



الشاعر الكبير: عامر حسين زردة

أنا لـمْ أكـنْ إلا نسـيـمـاً هادئـاً ... فـلـتـسـألـوا الأوراقَ والأشـجـارا
أنا لـمْ أكـنْ إلا كـعـطـرٍ رائـقٍ ... فـلـتـسـألـوا الأزهـارَ والأعـطَـارا
أنـا لـمْ أكـنْ إلا فـراتـاً سـائـغاً ... فـلـتـسـألـوا الأمـواهَ والأنـهَـارا
أنـا لـمْ أكـنْ إلا هَـزاراً صـادحاً ... يـشـدُو ويُـجَـمِّـلُ هـذهِ الأسحَارا
أنـا لـمْ أكـنْ إلا صـدوقاً طـيـباً ... فـلـتـسـألـوا الأحـرارَ والأخـيـارا
إنِّـي صـبـرتُ ولـمْ أزلْ يـا سـادتـي ... والـصَّـبـرُ أخـفَـى تـلـكـمُ الأسْـرارا
ووفـيـتُ حـتَّـى غـارَمـنِّـي عَـاذلـي ... وكـتـمـتُ سِـرِّي؛ وانـسحبتُ نَهَـارا
هـذا أنَـا مِـنْ غَـيْـرِ عُـجْـبٍ إنَّـما ... مـا كـانَ فـي قـلـبـي تَـراهُ جِـهَارَا